

فكر .. ورأى

عادل موسي دياب

الناشر دار الحياه ٢٢ ش عبد الخالق ثروت ت : ٣٩٣٩٨٧٠



اهداء

الي حفيدي العزيز محمد طارق عادل ، وإلى جميع الشباب في سنه مع أمنياتي أن يكون لهم فكر ورأي حتي يمكنهم أن يقدموا الكثير لوطنهم الغالي مصر الخالدة ..

جدك / عادل



..فرن ريفي لكل قرية..

لماذا لايكون عندنا فرن ريفي لكل قرية وتحتوي بلادنا علي حوالي خمسة آلاف قرية مصرية حيث يقوم هذا الفرن بتصنيع الخبز الريفي المرحرح « البتاو » اللذيذ وذات الطعم المميز حيث أنه يصنع من دقيق الزذرة المميزة ، ويصنع هذا الخبز طازجاً ومحمصاً وفضله كثيرون من أهلنا في الريف والذي هو من أحد ملامح ريفنا .

كذا يتذوقه ويتشاق إليه كثرون من أهل المدن ويستطيعون الحصول عليه من القري القريبة أو مروراً بها .

علي أن يتم إختيار أماكن هذه الأفران الريفية علي أطراف القري وتقام علي أرض قاحلة غير صالحة للزراعة إنتاج هذا النوع من الخبز يساهم بنصيب كبير في القضاء علي مشكلة القمح ومايتطلب إستيراده بالعملة الصعبة أو بسيطرة دول إنتاجه ، وكمال قال الرئيس محمد حسني مبارك من لاينتج غذاؤه لايملك حريته مع معرفة أن محصول الذرة محصول صيفي ولايزرع في نفس زراعة محصول القمح ومما يذكر كذلك أنه بجانب هذه الأفران الريفية يمكن عرض أشياء أخري من خيرات الريف من خضر وفاكهة .. إلخ من منتجات القرية ويفوتنا ألا ننسي أن هذه الأفران الريفية تستخدم العديد والكثير من مخلفات الزراعة والتي تتكدس وتتسبب في العديد من مشاكل القرية ومن تلوث البيئة ما أجمل أن تعود قرانا إلي ما كانت عليه من قري منتجة لها خيراتها ووجهها الجميل ..!!

كشري..!!

الجو بارد .. وما يقي في أجسامنا من دفء قليل يتسلل رويداً رويداً إلي الخارج لتلف البرودة أجسامنا في هذا الجو الشتوي البارد .. إقترح بعضنا إلي اللجوء إلي أحد المحال القريبة لتناول وجبة من طعام الكشري الدافئ اللذيذ ليمد أجسادنا بطاقة تمنحنا شبعاً ودفئا لأمعائنا الخاوية والتي بدأت تطالبنا بألا ننساها في هذا الجو التي بدأت برودته تجمد أطرافنا وافقنا بسرعة لما لهذه الوجبة من أثر ..!جلسنا كلنا وجاءت الوجبات دافئة كريمة كرم بلادنا الأصيل لتدعوننا لها قال أحدنا أن هذه الوجبة لها مايميزها إنها وجبة بلا خبز وتحتوي علي مكوناتها المختلفة من أرز وعدس ومكرونة وحمص وخلافه
قال آخر ويمكن لهذه الوجبة أن تأخذ ألواناً عدة فقد يمكن أضافة إليها بعض المكونات الأخري ويمكن إضافة إليها لحماً مفروماً بالصلصة إلخ .. إلخ
قال ثالث وهي وجبة إقتصادية ويمكن إعتبارها وجبة قومية حيث أنها تساهم في تغيير بعض سلوكيتنا من إستهلاكنا الكثير من خبز القمح
قال رابع لايجب أن ننظر إليها بأنها وجبة ليس لها ما للوجبات الأخري من أثر كبير ولاننسي أن الهند تحررت بالمغزل والعنزة وقد نادي بها الزعيم (غاندي) قال حكيم : خض الماء يبقي ماء..!!

الموت فى علبة ..!!

في تقرير خطير لمنظمة الصحة العالمية أن التدخين يمثل الكارثة الصحية الأولي في العالم حيث زاد ضحايا التدخين عن عشرة آلاف شخص يومياً أغلبهم من دول العالم الثالث ، وقد خصصت منظمة الصحة العالمية يوم «٣١» مايو من كل عام للإحتفال بالإمتناع عن التدخين ، وأكدت الدراسات الإحصائية لوزارة الصحة أن عدد المدخنين في مصر يبلغ ستة ملايين مواطن .

ويحتوي التبغ علي حوالي أربعة آلاف مركب كيميائي ، وينتج عن تدخين السجاير مواد غازية أهمها غاز أول أكسيد الكربون الذي يؤثر علي نقل الدم للأكسجين والنيكوتين أنشط المركبات الموجودة في التبغ وهو مادة سائلة عديمة اللون تتحول إلي اللون البني القاتم بمجرد تعرضها للهواء وهي مادة سامة جداً وتبلغ سميتها إلي أن قطرة ونصف منها تعد بمثابة الجرعة القاتلة للإنسان وهي الكمية المستخلصة من ٢٠ سيجارة فقط ويبلغ إستهلاك مصر من السجائر حوالي ٤٠ أربعون مليار سيجارة سنوياً وهذا يعني إحراق ٢٢ مليون جنيه يومياً .

أما عن ظاهرة التدخين التي تفشت بين شبابنا فإنها تكلف الأسرة المصرية كثيراً والأمر يختلف في الدول المتقدمة ففي كل عام يتناقص عدد المدخنين عندها بينما يتزايد الرقم في الدول الفقيرة ، والتدخين أسوأ عدو للمرأة فقد أكدت دراسة أنه يجعل المدخنة مهيأة للإصابة بالسرطان كما أنه يسبب لها متاعب جسيمة وعلي رأسها تقليل الخصوبة والإضرار بالجنين والظهور المبكر لتجاعيد الوجه .

إذا كان الأمر كذلك فلماذا لانساعد المدخنين علي الإقلاع عنه أو التقليل منه لماذا لانصنع علبة سجائر صغيرة تحتوي علي عدد أقل ليكن ستة عشر بدلاً من عشرين وهي نسبة تبلغ ٢٠٪ والقليل اليوم يصبح كبيراً في فائدته غداً .. والله المعين والموفق من أجل خير بلدنا وشعبنا ..

نخلة لكل مواطن ..!!

كان جدي في القرية يقول دائماً .. وهو يطيل النظر إلي النخلة العملاقة في
كان يقول زرع أباؤنا لنأكل ونحن نزرع لأبنائنا ليأكلوا موصياً أبناءه أن يزرع كل منهم نخلة بداره بداخلها أو خارجها .
يبلغ عدد أشجار النخيل في العالم أكثر من ١٠٠ مائة مليون نخلة طبقاً للإحصائيات العالمية ، ومن المتوقع أن تتضاعف أعدادها في المستقبل حيث أن بلح النخيل المنتج الزراعي الوحيد الذي لايحتاج مبيدات أو سماد لذا فهو من أنقي المأكولات وأكثرها قيمة غذائية وأنواع البلح كثيرة تزيد علي الخمسين صنفاً ، والبلح غذاء كامل فالقيمة الحرارية الذي يعطيها البلح الطازج تساوي القيمة الحرارية التي يعيطها اللحم البتلو كما أنه يحتوي علي الكربوهيدرات والبروتين والأملاح والدهون . كما أنه غني بالفسفور لنمو خلايا المخ والأعصاب والجهاز الهضمي ويحتوي البلح علي فيتامين أ وفيتاميني ب١ ب٢ ويحتوي كذلك علي الكالسيوم كما أن له إستعمالات طبية عديدة كحالات الفشل الكلوي والمرارة وارتفاع ضغط الدم . وللنخيل عائد إقتصادي حيث تستخدم الثمار في صناعات عديدة منها إستخراج السكر من البلح والعسل الأسود بالاضافة إلي صناعة السليوز والورق والخشب الحبيبي . كذا قيام العديد من الصناعات الصغيرة مثل الجريد المنزلي بديلاً للأخشاب في تصنيع الأثاث المنزلي ويشمل المقاعد والمشايات االأرضية للمداخل بالإضافة إلي ألواح الخشب الحبيبي واللوف تصنع منه بعض أنواع الحبال وأدوات النظافة .

وأخيراً يقول الأجداد لا تحدث مجاعة في بلد يكثر بها النخيل .

الثلاجة..والنجوم..!!

من المعروف أن عدد النجوم علي كتف العسكريين سواء كانوا في الجيش أو الشرطة هو الذي تحدد رتبتهم العسكرية ..
كذلك بالنسبة للفنادق فإن عدد النجوم يحدد مستوي كل فندق فهناك الفنادق ذلك الثلاث والأربع والخمس نجوم .
أما بالنسبة للثلاجة فللنجوم معني مختلف . فالنجمة الواحدة تعني أن درجة التبريد تصل إلي ٦ درجات تحت الصفر المئوي ..
ونجمتان تعني درجة تبريد ١٢ درجة تحت الصفر المئوي وثلاث نجوم تعني درجة تبريد ١٨ درجة تحت الصفر المئوي .
أما أربع نجون فتصل درجة التبريد ٣٠ درجة تحت الصفر المئوي ، ولدرجات التبريد هذه أهمية كبري فعلي سبيل المثال لايمكن صنع أو حفظ الأيس كريم في ثلاجة ذات الثلاث نجوم لأنه يحتاج إلي درجة تبريد تصل إلي ٣٠ درجة تحت الصفر المئوي .

الكهرباء.. طاقة غالية..!!

الكهرباء طاقة غالية لأننا نحصل عليها بعدة مراحل للطاقة حيث أنه يتم حرق الوقود – أي نوع من الوقود – للحصول علي الطاقة الحرارية منه وذلك في الغلاية « مولد البخار» وذلك للحصول علي بخار ذو ضغط عالي ودرجة حرارة عالية ثم بما يحويه البخار من طاقة يتحملها يتحرك التوربين البخاري حركة ميكانيكية دائرية الذي يحرك بذاته مولد الكهرباء الذي ينتج في النهاية الطاقة الكهربية.. هناك سببان في حالة الجو الحر لإنقطاع الكهرباء فترات محددة .

السبب الأول : هو مايحتاجه الجو الحار من تشغيل كثير من المعدات للتغلب علي حرارة الجو إما لراحة الإنسان او لتحسين ظروف العمل لمن يعمل في هذا الجو شديد الحرارة وقد تزيد رطوبة الجو الأمر سوءاً لراحة الإنسان حيث يقلل من فرص تبخر العرق من الجلد . في مقدمة هذه المعدات تأتي أجهزة تكييف الهواء خاصة ذات القدرات العالية ثم المراوح والثلاجات الكهربائية الكبيرة والمعدات بأنواعها المنزلية والتجارية . هذه المعدات تفوق قدراتها المنتج من محطات الكهرباء أي يزيد الطلب علي المعروض وتكون المشكلة ولابد أن يتسبب ذلك في قطع الكهرباء حيث تصل الحالة إلي الحمل الفائق الذي لاتستطيع الطاقة الكهربائية تحمله .. يحدث ذلك في الوقت الذي نكون فيه نحتاج إلي المزيد من هذه الطاقة الغالية والمهمة في كل مجال لنا في المنازل والمصانع ودور العرض المختلفة من سينما ومسرح ونوادي وخلافه وفنادق ومحلات تجارية مختلفة وما تحويه من ثلاجات لحفظ الأطعمة المختلفة لحياتنا ومرطبات وخلافه وإنقطاع الكهرباء عنها يفسد محتوياتها والتي قد تبلغ ثمنها آلاف الجنيهات .

الكهرباء.. والجو الحار..!!

أما السبب الثاني للجو الحار فإن المنتج من الكهرباء من محطات الكهرباء المنتجة فإنه يقل عن الأيام العادية وذلك لأن البخار الخارج من الغلاية « مولد البخار » والمحرك التوربيني للبخار فإن هذا البخار لابد من تكثيفه في نهاية التوربيني وبعد أن يكون قد أدي دوره وذلك لإعادة هذا التكثيف إلي الغلاية مرة أخري وذلك ليتم دوران الدورة ويتم إنتاج الكهرباء بصفة مستمرة هذا البخار يتعذر تكثيفه في الأيام الحارة أو شديدة الحرارة لأن هذا البخار يتم تكثيفه في الملحق بالمحطة والذي يشكل جزءاً أساسياً منه والذي يتكون من مجموعة من الأنابيب النحاسية يبلغ عددها ربع مليون أنبوب قد ينقص أو يزيد بطول كل أنبوب عشرون متراً تقريباً . يمر بهذه الأنابيب مياه للتبريد حتي يكثف البخار عند خروجه من التوربين وذلك بملامسته لهذه الأنابيب الذي يمر بها الماء . هذا الماء يجب أن تكون درجة حرارته أقل من درجة حرارة البخار حتي يكون فعالاً ليحدث الأثر المطلوب منه . أما في اليوم الحار فإن حرارة المياه التي تمر بالأنابيب تكون حارة بدرجة كبيرة خاصة إذا أخذت هذه المياه من نهر مياه حارة أي مياه متدفقة من مناطق حارة ، ولعلاج هذه المشكلة يجب تقليل حمل المحطة بنسبة كبيرة وإلا خرج البخار من التوربيني دون تكثيف ، والنتيجة أنه في هذا الجو الحار نتيجة لإرتفاع درجة حرارة مياه التبريد عالية أن المنتج من الكهرباء قليل ولاحل إلا قطع الكهرباء عن بعض المناطق خاصة التي تبعد عن مناطق الصناعة والإنتاج.. حقاً إن الكهرباء هي التقدم والتنمية والرفاهية والرخاء والمتعة للشعوب كافة

ترشيد .. إستهلاك الكهرباء .. !!

ولأن الطاقة الكهربائية طاقة غالية نحصل عليها بعدة مراحل تبدأ بالطاقة الناتجة بحرق أنواع مختلفة من الوقود - البترول - الغاز الطبيعي - الفحم او المواد النووية . لذا وجب الحفاظ عليها واستخداماً رشيداً متزناً وعاقلاً حتي تدوم اكبر فترة ممكنة لهذا وجب ترشيدنا لها .. كل قطاع علي حدة وبطريقه ومعرفته .

فقطاع الصناعة بوسائله وطرقه وكفاءة إستخدامه لمعداته ومحركاته .. الخ كما انه يستطيع ان يحول بعض وردياته الصباحية حيث الذروة في إستهلاك الكهرباء الي الورديات المسائية حتي يضمن عدم إنقطاع الكهرباء عن مصنعه وانتاجه كما ان الورديات المسائية قد تحسن ظروف العمل من حيث انخفاض الجو الحر بعض الشئ .

أما بالنسبة للقطاع المنزلي لإستهلاك الكهرباء وفي مصر يستهلك هذا القطاع جزءاً كبيراً من الطاقة الكهربية يصل الي أقل قليلاً من النصف وهذا كثيرا من يجب أن تتوفر الكهرباء للصناعة دون الحاجة الي انشاء محطات جديدة تتكلف آلاف الجنيهات بالعملة الصعبة فضلاً عن الإنتظار فترات حتي يتم تصنيعها لدي الشركات المتخصصة ، هذه الفترة تصل الي سنوات وليس الي شهور سيدة المنزل هي القائد القادرة في هذا المجال فالبيت هو مملكتها .. !!

عليها في هذا المجال ألا يتم تشغيل الأجهزة الكهربية كلها في وقت واحد كتشغيل الغسالة الأتوماتيك مع التكييف أو المرواح أو تشغيلها وقت الذروة

وبالنسبة لهذه الغسالات الأتوماتيك فإن الأنواع المختلفة من المنظمات المستعملة تستلزم إستعمال مياه مرتفعة درجة حرارتها وهذا معناه إستهلاك أكبر للكهرباء وتحاول هذه الشركات في إستخدام منظفات لا توجب مياة عالية - درجة الحرارة حتي تقلل من إستهلاك تلك الغسالات للكهرباء وعليها أيضاً الا تترك أجهزة التكييف تعمل بإستمرار أو في غرف فارغة من الأفراد أجهزة المكاوي والسخانات الكهربائية تستهلك الكثير تقليل الإضاءة كلما أمكن وإستعمال لمبات الفلورسنت أفضل وأقل إستهلاكاً .

وأخيراً فإن ترشيد إستهلاك الكهرباء يوفر لبلدنا الملايين والملايين مما يمكن الإستفادة بها في شتي المجالات .. والله الموفق .

الكهرباء..وتقديم الساعة..!!

محطة الكهرباء هي المصنع الذي ينتج الكهرباء وكأي سلعة ينتجها أي مصنع يتم توزيعها بالطرق المعروفة حتي تصل إلي الزبون الذي يستخدم هذه السلعة الكهرباء فيتم توزيعها إلي زبائنها عن طريق الكابلات والأسلاك إلي كل المستهلكين لهذه السلعة وزبائن سلعة الكهرباء أربعة هم :-

* الصناعة
* الإستهلاك المنزلي متضمناً الإضاءة وكافة الأجهزة الكهربائية بالمنزل
* المواصلات من مترو وترام .. إلخ
* إنارة الطرق والميادين .. إلخ

وتختلف نسب إستهلاك كل منهم حسب ظروف كل دولة وإختلاف المجتمعات بعضها عن بعض ففي الدول المتقدمة مثلاً الجزء الأكبر من هذه الطاقة تستأثر بها الصناعة وتجئ بعدها الإستهلاكات الأخري للمنازل والمواصلات وإنارة الطرق .

ولما كانت للطاقة الكهربائية خصائص معينة تنفرد بها أهما أنه لايمكن تخزين الطاقة الكهربائية بالطرق المباشرة المعتادة فلذلك وجب إستخدام المنتج وإستهلاكها الإستهلاك الأمثل دون وجود فائض يضيع بلا فائدة

ويضيع معها مما تكلفه هذه الطاقة من إنتاجها بملايين الجنيهات وماتستهلكه من أنواع مختلفة من الوقود : البترول - الغاز الطبيعي - الفحم - الوقود النووي ، أو مايضيع سدي من أنواع أخري من الطاقة مثل طاقة الشلالات أو طاقة الرياح أو الطاقة الشمسية .

إذا ماسجلنا بالرسم البياني كل علي حدة للأنواع الأربعة من إستخدامات الطاقة الكهربائية وعلي مدار الأربع والعشرين ساعة يتضح إستهلاك كل نوع وإذ ماجمعنا قيمة كل إستهلاك بالنسبة لكل ساعة خلال اليوم الواحد الساعة السابعة صباحاً مثلاً لكل من إستهلاك الصناعة ، الإستهلاك المنزلي ، والمواصلات وإنارة الطرق كان عندنا الإستهلاك الكلي للطاقة الكهربية وإذا ماغيرنا هذه القيم نظير إختلاف الساعة مثلاً بأن تقدم الوقت ٦٠ ستون دقيقة مثلاً وجدنا أن المجموع قد إختلف ، ووجدنا أيضاً أن الحصيلة في صالحنا تماماً ووجدنا أننا نستخدم هذه الطاقة الغالية التي هي تعتبر خلاصة الطاقة المستغلة ووجدنا أننا نوفر ملايين الجنيهات لذلك .

هذه الطريقة - تقديم الساعة ستون دقيقة - قد إستخدمتها دول متقدمة غيرنا منها ألمانيا وفرنسا .. إلخ

ونحن في مصركم نتمني الخير كل الخير لبلدنا ولأهلنا.

ترشيد مياه الشرب .. !!

تبلغ حصة مصر من المياه بمقتضي الإتفاقية بيننا وبين السودان ٥٥٫٥ مليار متر مكعب وإذا ما أضفنا إليها المياه الجوفية وتبلغ ٤٫٥ مليار متر مكعب يصبح ماتحصل عليه مصر من كليهما هو ٦٠ مليار متر مكعب .
وإذا كان عدد سكان مصر قد بالغ الـ ٧٠ مليون نسمة حتي الآن فبحسبة رياضية بسيطة نستطيع معرفة نصيب كل فرد منا شاملاً كافة الإحتياجات من زراعة وصناعة وإستهلاك منزلي ومجري ملاحي وكهرباء إلخ .. إلخ.
أن إهدار هذه المياه يكلف الدولة ملايين الجنيهات وحديثنا اليوم عن مياه الشرب ومراحل تنقيته من بدايتها وحتي تصل إلي المنازل وما تمر به من خطوات متعددة وماتبذله الدولة من جهد ومال حيث تبلغ تكلفة المتر المكعب من مياه الشرب ٥٧ قرش ولكي نرشد إستهلاكنا منها وتحت توجيه ورعاية الدكتور / عبد الرحيم شحاته

- محافظ القاهرة نوردها في الآتي :-
- غسيل السيارة بالجردل والفوطة يرشد إستهلاك المياه
- غسيل الأسنان بكوب ماء يوفر ٢ متر مكعب شهرياً
- حلاقة الذقن بكوب مياه يوفر الكثير -غسيل الخضار في طبقة يوفر كثيراً
- إصلح صندوق الطرد - أصلح الخلاط
- أصلح أي حنفية تحتاج لإصلاح
- رش الشارع بالخرطوم يعرضك للغرامة
- رش الشارع فإن توفير نقطة مياه تعني توفير عملة صعبة ، بل توفير حياة ..!!

الحياة في قطرة ماء..!!

من منا لايعرف قيمة وقدر الماء في حياتنا ... ومن منا لايعيش ما تقوم به المياه في تحقيق ماتعطيه لنا من طعام لكل فم ..!! وهو الإحتياج الكبير لبقاء الحياة لنا كبيراً وصغيراً وإنساناً وحيواناً وطيوراً ..!!

المتتبع لما يقوم به الوزير العالم الدكتور محمد أبو زيد وزير الموارد المائية لما يقوم به في جميع الميادين خارجياً وداخل مصر وفي القارة الإفريقية لم يحقق وفرة قطرة الماء في وقت أدرك فيه العالم كله الصراع الرهيب من أجلها مم جعل كثيرون من رجال الإقتصاد والسياسة إلي تنبؤهم بأن حروب المستقبل ستكون من أجل المياه وذلك لأن هذا بالنسبة للشعوب يعني الحياة نفسها ..!! ومما ذكره الوزير العالم مما أشار إليه أعني تحويل منخفض القطارة بالصحراء الغربية إلي خزان للمياه .

إن تحويل منخفض القطارة إلي بحيرة صناعية كبيرة عمل رائع وتاريخي بكل المقاييس لما تحدثه من تغيير جذري في الصحراء الغربية من آثار بعيدة من حيث زراعة هذه المنطقة من إنتاج الحبوب من قمح وشعير ومن محاصيل زيتية كالزيتون وعباد الشمس وخلافه ومن مساحات شاسعة من المراعي التي تخلقها وفرة المياه بالإضافة ماتحدثه من نوع الحياة في هذه المنطقة الشاسعة من أرض مصر كما

أننا لانجهل قيمة مايتربي في هذه البيرة العذبة من أسماك وأحياء مائية ..إلخ

تصنيع الماء ..!!

الماء لايوجد في الأنهار أو الأمطار أو البحيرات العذبة إلا بقدر ضئيل جداً . الماء موجود بوفرة في البحار والمحيطات وأن أربع أخماس مساحة الكرة الأرضية من هذه البحار والمحيطات إذن فالمصدر الأساسي للمياه منها بعد تحويلها إلي مياه عذبة صالح للإنسان . إن تحلية مياه البحار والمحيطات أصبح ضرورة إنها مسألة وقت لاأكثر ..!!

إن تحلية مياه البحار والمحيطات له طرقه الكثيرة والمتعددة وأنا هنا أقدم فكرة فقط وليس بحثاً . لذا فلن أتعرض له ، ولكن مايمكنني أن أقوله . إنه مع أسوأ الظروف فإن هذا يمكن أن يحدث لبحيرة منخفض القطارة لموقعه غير البعيد من البحر الأبيض المتوسط أنه يمكن تحلية مياه البحر إما بتخصيص حصة من البترول لهذا الغرض وإما بإستعمال المحطات النووية .

قال تعالي (لقد جعلنا من الماء كل شيء حي) صدق الله العظيم

الوفاء للنيل ..!!

يحكي عن سيدنا سليمان أن عصفوراً قد خالف أمره فأنذره أن يوقع به أشد عقاب ، وعندما جئ بالعصفور مكبلاً وحوله من ينفذوا عليه العقاب . قال أحدهم لسيدنا سليمان (هل نحبسه ونمنع عنه الطعام والشراب)..؟! قال لهم (بل أكثر ..!) قال أحدهم (هل نشنقه) قال لهم (بل أكثر) قال آخر (هل نحرقه) قال (بل أكثر) وهكذا ساروا يعرضون عليه كل أنواع العقاب الشديد والعذاب العظيم فيقول لهم (بل أكثر ... أكثر ... أكثر) وأخيراً قال لقد عرضنا عليك كل أنواع العقاب الشديد وأنت تقول (أكثر ... أكثر ... أكثر ماذا نفعل إذن ..؟) قال لهم سليمان الحكيم (ضعوه بين قوم لايعرفون قدره) نعم ..!! هذا أشد العقاب في كل مكان وزمان وهكذا النيل العظيم أضحي بين قوم لايعرفون قدره في هذا الزمان الذي أصبحت فيه قطرة الماء تعني حياة ..!!

ويعتبر نهر النيل من أكبر أنهار الدنيا حيث أنه ينبع من بحيرة فكتوريا أكبر بحيرات إفريقيا وثاني بحيرات العالم العذبة حيث تبلغ مساحتها حوالي ٦٨ ألف كيلو متر مربع أما الموارد المائية لحوض النيل فتقدر بـ ١٦٠٠ مليار متر مكعب يستخدم منها ٨٪ فقط أما مياهه في السنة

فتقدر بحوالي ١٥٢ مليار متر مكعب .

إن إهانتنا لهذا النهر تكون في :-

* إلقاء مياه الصرف الصحي مما يتسبب هذا التلوث في مليارات الجنيهات

* صرف مياه الصناعات مما تحويه من مواد بالغة الضرر بالإنسان حيث لم نهتم بتوفيق أوضاع هذه الشركات بمحطات تنقية منضبطة

* الصرف الزراعي والأشد خطورة علي الصحة العامة بما يحويه من كثرة المبيدات والأسمدة منها ماهو مثل الـ د .د .ت والتي أوضحت بعض عينات التحليل أثرها المدمر للحياة البحرية وحتي في البحر الأبيض المتوسط .

* ملوثات القاذورات التي تسببها المياه الملوثة كالتيفود والكوليرا والإسهال والدوسنتريا .

* إلقاء البواخر النيلية بمخلفاتها البترولية والبشرية إلي النهر

* ومما يعتبر ملوثاً للنهر تكاثر نمو نبات ورد النيل ويوصف بأنه لص الماء حيث يمتص كميات هائلة من المياه ويتكاثر بصورة سرطانية خطيرة مما يسد مجري النهر حيث يتواجد بكثرة عند مداخل محطات الكهرباء حيث المياه الدافئة كذا يقلل من ذوبان الأكسجين اللازم للأحياء المائية .

وأخيراً نقول ألف تحية للنيل ولوفائه

الإنفجار الصامت..!!

إن الإنفجار السكاني له ما للإنفجار العادي من أثر خطير مدمر فيما حوله وللأسف يصيبنا نحن أول مايصيب أي أننا نقتل أنفسنا بأيدينا . لايخفي علي أحد أن تعدادنا قد تجاوز سبعون مليوناً من البشر ومن المقدر أن يبلغ عام ٢٠١٧ إلي حوالي تسعون مليوناً كما أنه لايخفي علينا أن الموارد الطبيعية تتبع في زيادتها المتوالية العددية أي ٢-٤-٦-٨ أما الزيادة السكانية فتتبع المتوالية الهندسية أي ٢-٤-٨-١٦ ... الخ ، وأن عدد سكان العالم قد تجاوز ستة مليارات نسمة .

وأن أكبر الدول الإسلامية تعداداً هي دولة أندونيسيا ، وأكبر الدول الإفريقية هي نيجيريا ، وأن أكبر الدول العربية هي مصر ، وأن أكبر الدول الأسيوية هي دولتا الصين الشعبية ودولة الهند .

إن لغة الأرقام هي أصدق لغة ولهذا نورد بعضها خاص بمصر

إن معدل النمو السكاني السنوي في السنوات الآتية :-

من ١٩٦٦ إلي ١٩٧٦ ٩٢ر١٪

من ١٩٧٦ إلي ١٩٨٦ ٧٥ر٢٪

من ١٩٨٦ إلي ١٩٩٦ ٠٨ر٢٪

المساحة الكلية لمصر تبلغ ٢٠٠ر٢٠٠ر١ كيلو متر مربع والمنطقة المأهولة حوالي ٧٠ كيلو متر مربع بكثافة سكانية قدرها حوالي ٣٢ فرد لكل كيلو متر مربع وبالمقارنة فإن الكثافة السكانية لليابان مثلاً ٣٣٢ فرداً لكل كيلو متر مربع .

إن تطور معدل الإنجاب يتفاوت لبعض محافظات مصر وكمثال لهذا المعدل من ١٩٩٥ إلي ٢٠٠٠ طبقاً لإحصاءات المجلس القومي للسكان كالأتي :-

القاهرة من ٠٥ر٣ إلي ٤٠ر٣

الإسكندرية من ٥٠ر٣ إلي ٣٧ر٣

الدقهلية من ٠٢ر٣ إلي ٨٦ر٢

أسوان من ٨٣ر٣ إلي ٩٥ر٣

الوادي الجديد من ٥٧ر٣ إلي ٩٧ر٣

ومما لاشك فيه أن العدد القليل للأسرة يتيح لها حياة أفضل في كل شيء وفرصاً أغني في كل شيء يحتاج إليه الفرد من مسكن ومأكل وملبس وتعليم وصحة ورفاهية وحياة كريمة لإنسان كرمه الله وفضله عن كثير من مخلوقاته وفي النهاية سمعت رجلاً يقول « إن مصر ولادة» قال آخر « لأنها أم الدنيا »

الفن والسياسة ..!!

قلت لها - فتاة أسبانية تعيش في القاهرة - (إلي هذا الحد تجيدين التحدث بالإنجليزية ولاأسمعك تتحدثينها ..؟!)
قالت : لأني أكره الإنجليز
قلت : إذن لماذا تعلمتها
قالت : لأني أحب شكسبير
نعم لقد كان لأعمال شكسبير قدرة ساحرة فريدة جديرة بأن تعشق وأن تتخذ من كل قرأها وعاشها مسكناً في عقله وقلبه لاتغادره وحدث هذا لملايين الناس لكل بلد عرفها وإستلهم منها كثيراً من أعمال الفكر والفن والحياة ، ومست الملايين لمشاعرهم وأحاسيسهم الإنسانية الراقية النبيلة .
وهكذا حدث للكثير من العباقرة في كل فن وفكر وإبداع إنساني فريد وجعلوا الشعوب تتآلف وتتعاطف مع بعضها البعض في كل بقاع الأرض . كذلك فعل فنانونا العرب وجعلوا الشعوب العربية شعباً واحداً يتغني بلسان واحد ويتفهم كل بلد لهجة البلد الآخر ، وماقدمه عبد الوهاب ، وأم كلثوم ، وعبد الحليم وعشرات غيرهم الكثير مما تغنت به الشعوب العربية ولقد قامت مصر بدورها الرائد في هذا المجال مما جعل كل فنان يجعلها جامعته التي يرتادها ويتعلم علي يد أساتذتها ،

وبداية إنتشاره وشهرته وإكتساب مكانته في الوطن العربي الكبير وعلي عكس ذلك تماما أساءت السياسة والسياسيون في الدول الكبري من نشر كل ألوان الإستعمار والظلم وتطبيق مذهب فرق تسد ونهب ثروات الشعوب والمساهمة بكل الطرق لتخلفها وفقرها ليسهل إستعبادها مما جعل طائر الكراهية الأسود يحلق علي سماء كثير من الشعوب والأوطان والبلدان في كل مكان وزمان .

وعلينا ألا ننسي أن الفن علمنا كأفراد حرية الإنسان وبين لنا الفرق بينها ومابعده والسجن حيث مكان لافن فيه ويتناول فيه طعاماً لا فن فيه ويعيش حياة لافن فيها ويعامل معاملة لافن فيها ، والذين قدر لهم حياة لافن فيها سرعان مايدركون في آخر حياتهم أنهم قد قضوها في سجون وإن كانت بلا جدران ..!!

جسر إلي الشمس ..!!

منذ الصباح .. السكون يلف المنطقة كلها .. السماء رمادية وقطع من السحاب متناثرة داكنة وتعكس دكنتها علي السماء ذكرتني بأيام حزينة مؤلمة فبعد أن كانت الشمس تلقي فيه أشعتها الذهبية علي رمال سيناء الحبيبة فتحيله إلي ذهب إنسحبت فيه أشعتها وتركت سيناء في ظلام ليل لايعرف إلا الله متي سيطول هذا الليل وينبثق عن فجر جديد ويوم جديد مشرق علي سيناء وعلي مصر كلها بعد أن خلقت وراءها قلوباً تدمي وأكباداً تحترق ونفوساً تتمزق ..!!

فجأة لم تكن الساعة قد تجاوزت الساعة الثانية ظهراً بدقائق قليلة إذا بصوت مزق الصمت .. عشرات الطائرات المصرية تتجه شرقاً .. يا إلهي .. النسور تنقض بقوة .. بقوة .. المدافع تطلق مئات القذائف تدمر خطأ تفاخروا به وكثيراً تحطمه وتجعله أنقاضاً واشلاء متناثرة في الفضاء إندفع في إثرها المقاتلون الشجعان نحو الشرق بالآلاف كأنهم مشدودين كسهام في قوس طال شده طويلاً وتحرك الجميع الكل في واحد مارد خرج لتوه من قمقمه عشرات الجنود في قوارب مطاطية تعبر القناة لقد بدأ العبور ... العبور العظيم وعلي البعد من الضفة الشرقية للقناة المضخات المائية القوية تدمر تلال الرمال العالية والتي قامت كحاجز مانع رهيب تنهار لتصنع مكانها رءوساً للجسور لعبور

العتاد الثقيل سلاح المهندسين العسكريين تواصل عملها وتفوقها في كل المجالات رجالنا الشجعان يتسلقون الحواجز بسلالم الحبال ذو الدرجات الخشبية في إصرار وقوة وحماس .
أنابيب النابلم التي وضعوها لتحليل المياه إلي نيران مشتعلة أبطلها رجالنا ثم جاءت سيارات ضخمة تحمل أجزاء الجسور الضخمة بمعدات متقدمة أعدها مهندسونا في تفوق ونبوغ تفوقوا فيه علي الأعداء مما جعل تركيبها يسيراً وفي أقل وقت ممكن حيث أننا في سباق مع الزمن سباق مع النصر كان القمر يسهر معنا بنوره الذي يبعث فينا الأمل والقوة والإرادة .
أخيراً إمتد الجسر وبدأ يأخذ مكان ممتد بين شرق القناة وغربها وبدأت الدبابات الثقيلة تتحرك عليه مع العتاد الثقيل .. كان الليل بطوله قد إنتهي وبدأت الشمس في الأفق في الظهور وبدأ الجسر كأنه يصل بين الضفة الغربية للقناة وبين الشمس إنه جسر إلي الشمس وفي كل مكان علي الصباح الله أكبر .. الله أكبر .. النصر بإذن الله .. الله أكبر .. الله أكبر .

..رمضان والترابط الأسري..

سـواء كنا في القـرية أو المدينة كان شـهر رمـضـان شـهـر الترابط الأسـري والإجـتـمـاعي يفـضل به ويمتـاز عن باقي شـهـور السنة كان رمضان يجمعنا أسرة واحدة لكل أفراد الأسرة علي مائدة واحدة في وقت واحد عندما ينطلق مدفع الإفطار وينتـهي المؤذن من آذانه بعد يوم الصوم الذي أمسكنا فيه عن الطعام والشراب .

إذا كنا في القـرية جلس ملتـفين حـول مـائدة إمـتـلأت بالطعـام الريفي الشهي المتنوع من كل أنواع الطعام الذي يمتاز به شهرنا الكريم . قبل المغرب بقليل يوضع علي باب المسجد منضدة وضع عليها وعاء كبير أو عدة أوعية متفاوتة في أحجامها إمتلأت جميعها بأنواع البلح مع بعض المشروبات ليتناولها الرجال قبل دخولهم المسجد لأداء صلاة المغرب بعدها إما أن يتفرق الرجال إلي بيوتهم ليفطروا مع أسرهم أو أحياناً كثيرة يجتمعون جميعاً عند أحدهم يستضيفهم لطعام الإفطار بعدها يستمع الرجال إلي مقرئ يتلو آيات الذكر الحكيم خاصة سورة البقرة وقد يكون أكثر من مقرئ واحد حتي يبدأ الآخر بعد أن ينتهي الأول وهكذا ، وبعد تناول الإفطار يخرج أطفال الأسرة يحملون الفوانيس وقد وضعوا شمعة مضاءة في كل منها وهم ينشدون أناشيد رمضان

يحفظونها ويرددها كل الأطفال ويمرون علي كل بيت ويطوفون بكل الشوارع لينضم إليهم كل الصبية فرحين متآلفين ومتحابين مكونين مظهراً رائعاً من مظاهر شهر رمضان الكريم .

أمافي المدينة فيجتمع كل أفراد الأسرة في البيت الكبير معظم شهر رمضان أو يلتقون جميعاً عند أحد الأخوة قد يبدأوا بالأخ الكبير ثم بالآخ الأقل المهم أنهم يجتمعون ساعتها يحس الكبير بأسرته ويحس الأطفال والشباب بدفء أسرهم ويعرف بعضهم بعضا يتصادقون ويتآلفون وتحس الأسرة كلها بالإنتماء الذي يؤدي إلي الإنتماء بالوطن ، وكثيراً ما يتأخر أحد أفراد الأسرة عن الوصول إلي المنزل ساعة طعام الإفطار فإن الأسرة تنتظره مما لايحدث عادة في غير أيام رمضان . ما أحوجنا في هذه الأيام إلي الترابط بعد أن إنفرط العقد وتناثرت حباته ما أحوجنا إلي كثير من هذه القيم فقدناها وإلي كثير من عادتنا الحسنة نسيتنا ونسيناها فقط نحياها في هذا الشهر الكريم أعاده الله علينا بكل خير وحب وسلام .

عقد الفل ..!!

كان هذا منذ سنين .. وكان يوماً مشرقاً لأنساه ..!!
وقد علمت أن الشقة التي تحتنا قد سكنتها أسرة طيبة ، ولم تمض ساعات ودق جرس الباب وأفتحه وأجدها أمامي تطلب في صوت هادئ يمزجه الخجل زجاجة صبغة اليود لأن الخادمة داست قطعة من زجاج محطم فجرحتها .
ونظرت إليها .. ويدي تمتد بالزجاجة وأخذتني سمرتها التي تقنعك بأن نصيبها من البياض إحتفظت به في قلبها .. ضفائر شعرها وتشير إحداها إلي كنوز في صدرها وتختفي الأخري حياء خلف ظهرها .. وإذا تمنيت أن يتكشف لي سر في الوجود .. لإخترت السر في حبك لإنسان تراه لأول مرة .. ولست في حاجة لمن يقدمكما لأنكما متعارفان ..!!
ومن يومها عرفت (نادية) وعرفت نفسي .. وكأنها ذكرتني بالحياة .. وكلما عكست المرآة وجهي الذابل وكلما تصفحت ألبوم الصور مبتدئا بطفولتي ومنتهياً بيومي تذكرت حياتي ووحدتي مما جعلني أعيش في سجن معنوي إنعكست آثاره علي وعلي تصرفاتي
غبطت أخي الذي يصغرني وأنا أجده لبقاً مرحاً يقوم مقامي .. ويسعي عوضاً عني ..!! ثم أراه يحدث « نادية» وهي تحدثه .. أما أنا فبعيد وأزداد بعداً يوماً بعد يوم .. وكرهت حياتي .. كرهت أمسي وغدي .. وأصبحت إنساناً منطوياً حزيناً .

وذات يوم وأنا أهبط الدرج في طريقي إلي كليتي يفتح بابها وتنساب منه كموجة من نور وإختل توازني وسقطت من يدي قطعة من أدواتي الهندسية .. وكانت وكانت أسرع مني وهي تلتقطها لتقدمها لي قائلة :

– إنت رايح تبقي مهندس ؟

– أيوه

– عشان كده مابتكلمش حد ..؟!

نظرت إلي عينيها ..!! ثم ذهبت .. وذهبت كلماتها بعيداً إلي أعماقي ..!!

سرت في طريقي وكأن جناحين يحملاني .. العشاق وحدهم يمدهم الله بأجنحة لأنهم في حاجة إليها ، ومن يومها أخذت أراقبها لقد أصبحت أملي الذي يستيقظ معي كل صباح ..!! وحلمي الذي أغمض عليه جفني كل مساء. بنظراتي أودعهاكل صباح وهي ذاهبة إلي مدرستها .. وأظل أنتظر عودتها وقد أقبل المساء وأراقبها من الفرندة وأنا أتواري بين أغصان شجرة الفل فأراها جالسة وشاهدتها ذات غروب وهي تلتقط بأصابعها زهر الفل المتساقط وتصنع منه عقداً .. وعودتني دائماً أن أهز شجرة الفل متعمداً لأهدي لها مع كل غروب عقداً جديداً .

مضي الزمن بنا كأنه زورق يحملنا إلي عالم جديد ، وذهب الصيف .. وقد جاء الشتاء ، واستيقظت ذات ليل مؤقا .. وأدور في غرفتي بلا هدف .. وأفتح النافذة لأنظر منها إلي الفضاء البعيد ، وبينما بصري يدور في المدينة حولي ينحرف إلي أسفل فأجدها في الفرندة بروبها وقد سرت البرودة في أطرافه فأثلجتها .. رفعت بصرها قائلة :

– ما الذي يؤرقك الليلة ؟ أحتي النوم بعيد عنك ..؟!

وأريد .. وأريد أن أرد عليها ولكن الكلمات تنحبس في حلقي .. وأسرع إلي مكتبي وألتقط ورقة صغيرة وأكتب عليها .. وهل ينام الناس وعندهم ضيوف ؟ صورتك معي في كل ليلة .. ثم أطوي الورقة بشكل إسطواني وأمد يدي في الظلام وأعلق رسالتي في سلك الراديو الذي يبدأ من شقتها وينتهي عند

السطح .. وتتدحرج لتلتقفها يداها في نهم ... ولم أغلق نافذتي إلا وقد تأكدت أنها كفت عن البكاء للحب الأول وتعودنا اللقاء كل ليلة وأنا أحيط نفسي بالبطانية وتشد هي الروب إلي صدرها .. ويفصل بيني وبينها طابق كامل ..!! ويوماً لاأنسي مرارته وأنا أقف لأودعها في الصباح وأحس أن ويوقي قد طال .. وأنتظراليوم كله يملأني القلق ..!!وقبل أن يمضي النهار علمت أنها مريضة ويمتد مع الأيام مرضها وأكاد أجن .. بل جننت فعلاً وأنا أسمع أمي تقول : مسكينة نادية الطبيب قال عندها إلتهاب رئوي

ورغم تأكدي من أنها مريضة .. فما أكثر مافتحت نافذتي في نفسي الموعد وأنا أمد بصري أبحث عنها كطفل جائع يبحث في جنون عن ثدي أمه ..!! ثم أغلق النافذة .. وقد غشيت عيناي ظلمة زحفت إلي قلبي

وذات مساء .. كنت عائداً من الخارج حيث الدنيا ترتعد من البرد المطر يتساقط بعنف كأنها إتهامات علي برئ ..أقدامي وقد درات في الوحل وإغترفت منه .. وأصعد درجات السلم وأجد والدتها أمامي علي عتبة بابها توجه الخادم وهي تزيل ماء المطر وقد تسرب إلي الداخل ، وقلت : مساء الخير .. إزاي نادية

والله تعبانة .. إتفضل

قلت وفي صوتي رجاء كأنه صلاة :

أقدر أشوفها

قادتني إلي باب حجرتها وأعلنت لنادية مقدمي .. وتركتني لتعد لي شراباً دافئاً، وأحسست وأنا أجتاز عتبة الحجرة كأني داخل إلي المحراب المقدس ونظرت إلي حذائي ووددت أن اخلعه وتقدمت نحوها .. وقد أمدت جسدها الهزيل في سكون ضائعا في الفراش .. ونظرت إلي عينيها .. وقد بدتا كعشين نامت فيها الوداعة .. عنقها وقد إلتفت حوله سلسلة دقيقة من الذهب تتوسطها قلب هدأ بين نهديها ..!!وقلت لها وأنا أمسك يداً تمدها لي والدموع تهرب من عيني .

أنت بخير يانادية ؟
إنت زعلان عليا؟
وأرفع نظري إلي الحائط فأفاجأ بعقود الفل ذابلة جافة معلقة عليها ..!!
تدحرجت الدموع الساخنة علي خدي .. وأحسست أنها الهواء الذي أتنفسه .. ورق حسي فشعرت بدمي يجري في عروقي .. ودق قلبي كعداد يرصد قلقي وإضطرابي ..!!
وسعدت بإيحاء غريب وتجمعنا معاً في حجرة واحدة .. وإنحنيت وأنا أمد شفتي وتمد هي يدها إلي القلب الذهب .. وتسحبه وكأنها تسحب قلبها من صدرها .. وتضعه علي شفتيها .. في نفس اللحظة قبلت شفتها والقلب معاً ..!! لف وجهها خجل عذري وتلاقت نظراتنا قائلة : وبعدين ياشريف ..؟!
قضيت ليلتي معذباً .. وأنا أفر من الجزع إلي الدموع .. ومن الدموع إلي الجزع .. ملقياً وجهي علي وسادتي .. صدري الرحيم .
وأفاجأ يوماً بعربة علي باب البيت تجمع حولها الناس وفي وجوههم ظلمة الحزن .. وو نادية علي محفة تنقل إلي العربة .
أسرع هابطاً الدرج ... وما أن أبلغ نهاية الدرج حتي أسقط وأغيب عن الدنيا من يذهب إلي مدينة (تحسين الصحة) يري عن بعد فتاة هزيلة تقف في إحدي النوافذ تلوح بيدها لإنسان تعود أن يذهب إلي هناك ويحمل في إحدي يديه عقداً من الفل .
إنها قصة حب نادر تحكيه الأيام .

لا .. للبدانة ..!!

قاتلة جديدة مع سبق الإصرار والترصد لها ضحاياها العديدون في كل مكان في كل بلدان العالم . هذه القاتلة هي « البدانة » أو « السمنة » وهي تتسلل الي الضحية في خداع بأنها تعطيهم الصحة والمتعة في الطعام الدسم اللذيذ المتنوع الممتع في تناوله وإلتهامه وطلب المزيد والمزيد .

والبدانة بإختصار شديد هي الزيادة في وزن الجسم عن المعدل وعن الحاجة ولكي يعرف الإنسان مدي مايتعرض له منها عليه ببساطة شديدة أن يتعرف علي ذلك من المعادلة الآتية

معدل البدانة = وزنك بالكيلو جرام = ؟

طولك بالمتر × طولك بالمتر

إذا كان هذا المعدل من ٢٠-٢٥ فوزنك مثالي

إذا كان هذا المعدل من ٢٥- ٣٠ فأنت تعاني من زيادة في الوزن

وإن كان بين ٣٠-٣٥ فهي سمنة من الدرجة الأولي

وإن كان بين ٣٥-٤٠ فقد دخلت مرحلة السمنة

وإن كان أكثر من ٤٠ فالسمنة مفرطة

وعندما تتحول السمنة المفرطة إلي مرض يصيب الإنسان بأمراض

أخري ولم تجدي وسائل التخسيس المعتادة مثل الريجيم الغذائي وذلك بهدف النزول بالوزن لجأ البعض إلي الجراحات التي أصبح عندها ضرورة خاصة والبدانة لم تعد تقتصر علي بلد بعينها ولكنها أخذت في الزيادة في معظم الدول حيث وصل عدد البدناء في العالم إلي نحو ٣٠٠ مليون بدين كما أن نسبة كبيرة من الأطفال يعانون منها ففي بريطانيا ذكر تقرير أن ٢٠٪ من البريطانين يعاني من البدانة خاصة النساء التي تبلغ النسبة بينهم إلي الربع ، ويرجع هذا إلي كثرة تناول الطعام والشراب ودون نظام كذلك إنتشار مطاعم الوجبات الجاهزة في كل مكان وبما تحويه هذه الأطعمة من دسم ومما يساعد علي تناول الطعام كثرة الجلوس بالساعات أمام التليفزيون أو الكمبيوتر مما يساعد أيضاً علي عدم صرف الدهون التي تحتوي عليها هذه الأطعمة مع عدم ممارسة الرياضة بأنواعها المختلفة أما في ألمانيا فقد وصلت أيضاً للجيش الألماني حيث أصبح أفراد القوات المسلحة غير لائقين للأعمال العسكرية .

والحل في تقليل كميات الطعام والإكثار من الخضروات والفواكه والبعد عن الوجبات الدسمة وممارسة الرياضة وبهذا يمكن تجنب أمراض السكر وأمراض القلب وأيضاً أمراض السرطان خاصة عند الأطفال الذين يصيب القولون والمرئ والكبد والبنكرياس وقانا الله من شر البدانة وماتفعله بنا من أمراض .

نعم .. للخضروات ..!!

منذ أن أصبحت البدانة مرض العصر الحديث وماتسببه من أمراض وأخطار علي حياة الإنسان في شتي بقاع الأرض وأصبحت الوقاية هي أهم وأنجح الأسباب الواقعية لتجنب الزيادة في وزن جسم الإنسان وحتي يتجنب وسائل أخري كثيرة إضطرارية لعلاج البدانة والتخلص منها ومن اثارها المختلفة .

أصبحت الخضروات بإختلافها ذات قيمة كبري بديلاً من التركيز علي كافة الأطعمة الأخري وما تحويه من دهون وبروتينات إلخ ، وموضحين لأهمية بعض هذه الخضروات نذكر الأتي :-

الجزر : - يحتوي علي نسبة كبيرة من فيتامين «أ» الذي له أثره في تجميل الجلد ونقاء البشرة وطراوتها ونضارتها كما أنه له أثره لحماية العيون ونمو الأظافر وتقويتهاومامقاومة أمراض اللثة ويساعد علي تحمل أشعة الشمس وتحتوي الجزرة الواحدة علي «١٠٠» وحدة من فيتامين « أ» .

الطماطم : - تحتوي علي نسبة عالية من مادة « الليكوبين » وهي المادة الحمراء الملونة في الفواكه والخضروات وتتحول هذه المادة في داخل الجسم إلي فيتامين « أ» وجميع أنواع السرطانات وحماية الجلد من

أضرار التعرض لأشعة الشمس .

الخس :- من أهم المصادر الغنية بحمض الفوليك المفيد للحوامل فله فعاليته في الوقاية من مرض الزهايمر فضلاً علي إحتوائه علي الألياف الغذائية المفيدة للأمعاء يحتوي أيضاً علي فيتامين «أ» ، « ب » ، « ج » ، «هـ» كما يحتوي علي الكالسيوم والفسفور والحديد وهو يقي من الإصابة بهشاشة العظام والمحافظة علي الأسنان والوقاية من الإمساك ومن تكوين حصوات الكلي - مهدئ للأعصاب ويمنح البشرة المزيد من الصفاء والنقاء

الفول : - كمية قليلة فهو مصدر هام للمواد الكربوهيدراتية والبروتينات والمعادن والفيتامينات ويساعد علي خفض الكوليسترول بالدم ومفيد في حالات ضغط الدم المرتفع وهو غذاء مفيد لمرضي السكر ويقي من أمراض القلب والشرايين ويساعد علي تنظيم حركة القولون وبه مواد مضادة للأكسدة

الشطة : - لها العديد من المزايا حيث أنها تساعد علي تنشيط إفراز اللعاب والغدد العرقية وتنشيط الدورة الدموية وتنشيط الإفرازات المعدية وتنشيط حركة الأمعاء ومعالجة سوء الهضم وإدرار البول وتنبيه الأعصاب وتنظيم التنفس وضبط مستوي السكر بالدم .

وكله يهون ضد كثرة تناول الأطعمة ودسامتها والتي تودي إلي الطريق للبدانة وما تحدثه بنا من أخطار .

ثمرة واحدة تكفي..!!

يحتاج جسم الإنسان إلي العديد من العناصر والفيتامينات اللازمة له لإستمرار الحياة والإبقاء عليها ، وتحتوي الثمار المختلفة إلي هذه العناصر بنسب متفاوتة ولكن مايزيد عن حاجة الجسم منها يتخلص منها لتخرج مع الفضلات ولكي نوضح ماتحتويه بعض الثمار .

ثمرة البرتقال :- مصدر للفيتامين «ج» يحمي الإنسان مع بداية فصل الشتاء من الاصابة بنزلات البرد ومن أقوي مضادات الأكسدة التي تخلص الجسم من السموم وتفيد قشوره في تنشيط إفراز الكبد ولها خواص مقوية ومهدئة للأعصاب وتحرك الشهية وتنبه إفراز المعدة وتفيد الأمعاء - يساعد في تخفيض ضغط الدم الإنقباضي لكونه مصدراً جيداً للكالسيوم والبوتاسيوم ويساعد في الوقاية من السكتة الدماغية .
ومثل البرتقال « الموز » ، « التفاح » ، « المانجو » ، « الرمان » ... إلخ

العنب قطعة: - يحتوي علي فيتامين أ ، ب١ ، ب٢،ج والعديد من الأملاح مثل الكالسيوم ، الفسفور ، المغنسيوم - يساعد علي منع الجلطة ويمنع ترسيب الدهون علي الأوعية الدموية - يقوي الجسم ويحسن وظائف الكبد وزيادة إفراز الصفراء - يساعد علي شفاء المسالك البولية وزيادة مناعة الجسم ضد المرض - لذيذ الطعم وسكر

العنب أفضل السكريات وأسهلها هضماً ومثل العنب والبطيخ والشمام والكنتلوب ... إلخ

المشمش عدد ٢ حبة أو ثلاث :- يحتوي علي فيتامين أ الذي يزيد من مناعة الجسم ضد الأمراض - يقاوم التجاعيد ولصحة الشعر والبشرة - يعالج حالات فقر الدم وتنشيط وظائف الكبد وخفض نسبة الكوليسترول في الدم والحماية من أمراض القلب ويؤدي إلي الوقاية من النزلات الشعبية والربو الشعبي والإلتهابات الميكروبية بالرئة - الوقاية من الأمراض الجلدية وحب الشباب وتقوية البصر .

البلح كمية معقولة منه :- يحتوي علي المواد السكرية والكربوهيدرية والبروتينية والدهنية إلي جانب الفيتامينات أ ،ب ، ج ويحتوي علي الأملاح المعدنية مثل الحديد ، والكالسيوم والماغنسيوم والبوتاسيوم والزنك وغيرها - غذاء فعال للخلايا العصبية وطارد للسموم مفيد في حالات الفشل الكلوي والمرارة وإرتفاع ضغط الدم - مقوي للسمع ومنبه لحركة الرحم ومقوي لعضلاته مما ييسر الولادة الطبيعية - يفيد في عملية إدرار البول وغسيل الكلي ومضاد للحموضة الزائدة ومفيد في حالات الإمساك لإحتوائه علي الألياف .

وأخيراً علي هذه الثمار جميعاً أن تكون نظيفة ومعقمة ومغلقة لكي تباع في العديد من الأماكن : النوادي - الحدائق - المدارس ... إلخ ويكون بيعها علي نطاق واسع يتيح للكثيرين عملاً مربحا كريماً شريفاً للجميع وبأسعار قليلة فما أجمل أن الكل يأكل ، الكل يستطيع في زمن غدا فيه القوت كاليقوت ..!!

النيل والسد..!!

مصر هبة النيل لذا إهتم المصريون منذ القدم بتنظيم مياهه وضبط مقاديرها وصرفها كما قام المصريون القدماء بعمل نوع من التحكم في المياه وذلك عن طريق دفع ضفتي النهر إلي الحد الذي يحصر أعلي فيضان حتي أقيم السدود والخزانات التي تحمي بلادنا من خطر الفيضان ، وفي عصرنا الحديث أقيم خزان أسوان لنفس الغرض ولكن كانت الفائدة منه محدودة وكافية لعدد السكان في مصر حينذاك والذي لم يتجاوز العشرين مليوناً وأيضاً ولأن مياه الفيضان التي تجئ من الحبشة تذهب إلي البحر مع أنها تمثل أكثر من ٨٥٪ من مياه النيل إلي مصر والتي تتذبذب كميتها من سنة إلي أخري بين الهبوط فتتأثر الزراعة من العطش أو الإرتفاع فتغرق الكثير من الأراضي والمحاصيل وتحدث خسارة فادحة للقري والزراعات والمساكن والمنشآت علي ضفتي النهر .

عام ١٩٥٦ زار المنطقة رجل « يوناني » وقال أن هذه المنطقة الصخرية الجرايذتية صالحة لعمل خزان لمياه النهر وبعد دراسات مستفيضة وكافية كانت الفكرة لإنشاء السد العالي ويتكون من .

– سد ركامي يتكون من الصخر والرمل والخراسانة والظلط بمقدار ٤٣ مليون متر مكعب يبلغ حوالي ١٦ ضعف الهرم الأكبر وتم عمل أكبر

بحيرة صناعية بطول ٥٠٠ كيلو متر ٣٥٠ كيلو متر منها داخل القطر المصري و١٥٠ كيلو متر داخل القطر السوداني وبعرض ١٠ كيلو متر للبحيرة في المتوسط وإرتفاع حوالي ١٧٤ متراً

– بعد تحويل مجري النهر إلي منطقة صخرية جراتينية تم التحكم تماماً في مياه النهر عن طريق البوابات وتم تخزين مياه النيل في بحيرة السد ومنعها من الضياع في البحر كما كان يحدث سابقاً عند البوابات وضع عدد ١٢ توربيناً كهرومائياً من نوع الفرانسيس قدرة كل منها ١٧٥ ميجاوات بقدرة إجمالية ٢١٠٠ ميجاوات والطاقة الكهربية المولدة عن طريق مولداتها يذهب معظمها إلي مصنعي كيما بأسوان ومجمع الألومنيوم بنجع حمادي ومتصلة بالشبكة الكهربائية للقطر .

وللعلم فإن المياه الساقطة علي منابع النيل في إفريقيا تزيد علي ١٦٠٠ مليار متر مكعب وحصة مصر طبقاً لاتفاقية المياه مع السودان الموقعة ١٩٥٩ هي ٥٫٥٥ مليار متر مكعب سنوياً تذهب إلي الزراعة والصناعة والكهرباء وإستخدامات السكان والنقل النهري والسياحة منع السد العالي تقلبات النهر نتيجة للفيضان السنوي الذي يرتبط بالأمطار الساقطة علي جبال الحبشة ووقي مصر من الفيضانات العالية أو المنخفضة . يسبب طول بحيرة السد إلي ترسيب ماتحمله المياه من طمي ضروري لخصوبة التربة وتجدد شبابها عاماً بعد آخر مما جعل إستخدام الأسمدة المختلفة لمخصبات التربة بديلاً عن الطمي الراقد في قاع البحيرة إلا أن الأمل غير مفقود في أن يجئ يوم يمكننا بطريقة ما إستخراج هذا الطمي الغالي لإستصلاح الصحراء وتحويلها إلي أرض خصبة لصالح جيلنا وأجيال أخري تأتي بعدنا والله قادر علي كل شيء سبحانه .

الثقافة العلمية..!!

سعدنا كثيراً عندما قرأنا عن تكريم «١١» سيدة من قارتي إفريقيا وآسيا والحقيقة أن قارتا افريقيا وآسيا ظلمنا كثيراً وأن تكريم بعض سيدات هاتين القارتين هو بعض العدل والتكريم لهما وجاء ذلك من منظمة الكتاب الإفريقيين والأسيويين بمناسبة اليوم العالمي للمرأة العربية والأفروأسيورية فمن مصر تم تكريم الدكتورة « فينيس كامل جودة » أول وزيرة للبحث العلمي تأكيداً لإهتمام مصر بالبحث العلمي وأثره الكبير في التقدم في شتي نواحي الحياة وذكر أيضاً أن ما تعرفه الدول خاصة المتقدمة منها يحظي بإهتمام كبير وأنه هو السبب الفعال والأكبر في تقدمها ونموها ورخائها وقد سئل مرة أحد رؤساء أمريكا عن الفائدة عما تصرفه في أبحاث الفضاء من سفن فضاء وأقمار صناعية ومعامل فضائية إلي آخره وجاء رده حاسماً وعميقاً بأن العائد علي الصناعة والإنتاج في أمريكا في شتي الفروع أضعاف أضعاف ما يصرف علي أبحاث الفضاء كما أن العالم لاينسي ماحدث لليابان في هيروشيما ونجازاكي حيث أنهم قالوا هزمتهم الأبحاث وكان ماكان .

إلا أن وزيرة البحث قالت مرة عن أمانيها جاءت بأنها تتمني أن تنشر الثقافة العلمية بين الناس وبين الجميع وأن لايقتصر العلميين علي

نشاطهم العلمي بل يجب أن يتجاوز ذلك إلي الفنون والآداب حتي يصل إلي الناس ويخلق نسيجاً متجانساً من الثقافة العلمية وحدث هذا الأثر في كتابات دكتور يوسف إدريس دكتور مصطفي محمود وشعر إبراهيم ناجي وغيرهم كثيرون ويحكي عن انشتين صاحب نظرية النسبية أن قابلته في إحدي الحفلات سيدة جميلة من النوع الذي يوصف بأنها خلعت كل ماعليها حتي رموش عينيها ..!! وقالت له : ياسيد إنشتين هلا شرحت لي نظريتك الرائعة عن النسبية ، قال لها : رجل يصف شيئاً لرجل كفيف « لايري » إن هذا الشيء أبيض كاللبن قال الكفيف : ماهو اللبن ؟ قال الرجل : إنه سائل يخرج من ضرع البقرة قال الكفيف : ماهو الضرع ؟ قال الرجل ؟: إنه ... قال الكفيف وماهي البقرة ..؟! قال الرجل : إنه حيوان نأكل لحمه ونشرب لبنه ويساعدنا علي كثير من الأعمال الأخري . قال الكفيف : وماهي الأعمال الأخري ؟ قال الرجل هي أشياء هامة لمن يزرعون الأرض لتخرج نباتاً قال الكفيف وماهي هذه النباتات؟ قال الرجل نباتات لازمة لحياة الإنسان والحيوان قال الكفيف : مثبل ماذا ؟ قال الرجل مثل القمح والذرة والبرسيم الذي تأكله البقرة قال الكفيف وماهو الأبيض ؟ قال الرجل إنه لون كلون ريش البجعة وماهي البعجة ؟ وهكذا مضي الرجل الكفيف يسأل عن كل شيء فهو لم يري شيئاً ولايعرف شيئا وفي نهاية الحديث قالت الجميلة : ولكنك يامستر أنشتين لم تشرح لي نظرية النسبية إبتسم أنشتين إبتسامة جمعت بين الذكاء والدهاء قائلاً لسه عايزه تعرفي ..؟!

شجرة تطعمنا وتكسونا..!!

هي شجرة التوت فثمرة التوت ثمرة شهية تعطي الجسم سعرات حرارية تساعد الجسم في زيادة معدل النمو كما أنها تفتح الشهية وتروي الجسم من العطش وتخفض حرارته وتوصف في حالات فقر الدم وتشفي اللثة والحلق من الأورام ومفيدة للكلي والكبد والطحال وتحتوي ثمرة التوت علي الفيتامينات والبروتينات وأحماض أمينية مما يساعد في بناء الخلايا الجسمانية كما أنها تنشط الأمعاء وتخفض نسبة السكر في الدم والبول ومنقوعه يساعد في خفض ضغط الدم كما أن ثمرة التوت تؤكل طازجة ومحمصة وتحفظ لتناولها طول العام للكبار والصغار .

أما ورق التوت فهو حياة وطعام لدودة الحرير القز والحرير أجمل وأرق كساء كملابس وزينة للعديد من الثياب وخيوطه الناعمة الملساء الجميلة والرقيقة .

أ – تربية دودة الحرير علي ورق التوت ونعد له صناديق مناسبة لهذا الغرض مع فرشها بورق التوت اللين ليناسب تربية الدود في بداية مراحله من النمو ، وحتي يكتمل ويكون شرانق الحرير .

ب– مرحلة فك الشرانق وتحويلها إلي خيوط الحرير مما يستلزم ذلك

مهارة ودقة حتي لاتنقطع هذه الخيلوط .

ج - مرحلة تحويل خيوط الحرير إلي نسيج الحرير علي ماكينات نسيج الحرير

د - مرحلة تصنيع نسيج الحرير إلي ملبوسات مختلفة وخلافه من كل ما يصنع النسيج وتصلح جميع المراحل السابقة إلي مشاريع صغيرة للشباب تكبر مع الأيام ومع الخبرة المكتسبة لتصبح صناعة متخصصة علي أرض مصر .

كما أنه تصنع من هذه المنسوجات الحريرية العديد من أنوا ع كثيرة من الحرير برسومات تميز أماكن سياحية عديدة كهدية يحملها سائحوا العديد من الأماكن والمزارات السياحية المختلفة سواء في السياحة الداخلية أو الخارجية .

وعلينا أن نكثر من زراعة أشجار التوت في كل مكان يصلح لذلك في القري والمدن والنوادي وحتي المدارس والمعاهد لمنافعها المتعددة وفيما تعطيه من ظل مطلوب يقي من حرارة الشمس المتوهجة ومما يلازم هذا الظل من هواء نقي صحي تفتقر إليه كثيراً في ظل بيئة نظيفة صديقة للإنسان أينما كان .

الترشيد..!!

في أعقاب حرب أكتوبر المجيدة إرتفعت أسعار البترول النفط إلي درجة لم تتعداها من قبل أو حتي تقترب منها وتأثرت لذلك كل الدول الصناعية وكان أكثرها تأثراً لذلك الولايات المتحدة الأمريكية حيث أنها من أكثر الدول إستهلاكاً للطاقة عامة وللبترول خاصة مما جعلها تسن قانوناً يحد من سرعة السيارات الجارية علي أرضها ذلك أنه كلما زادت سرعة السيارة زاد إستهلاكها للبنزين بسبب مقاومة الهواء لها ويزداد بصورة ملحوظة كما أن البترول هو المحرك الأساسي للصناعات العديدة والهامة لديها وللدول الصناعية جميعاً سواء في السلم أو الحرب مما حدا بأحد ساسة إنجلترا هو مستر « تشرشيل » يقول قولته الخالدة « إننا عبرنا إلي النصر في بحر من البترول» ذلك أثناء الحرب العالمية الثانية التي غيرت التاريخ . كذلك بدأت الدول الصناعية بعد إرتفاع أسعار البترول إلي البحث عن البديل في كل أنواع الطاقة من نووية وطاقة الشمس وطاقة الرياح وغيرها .

أما من ناحية المياه وأهميتها لحياة الشعوب وخاصة مصر فقد قال تشرشيل إن حاجة مصر إلي السودان كحاجة الغواص إلي إسطوانة الأكسجين وخلاصة المطلوب هو الترشيد لكل مايرتبط بحياة الإنسان حاضراً ومستقبلاً .

حاضراً للجيل الحالي ومستقبلاً للأجيال القادمة وذلك :-
بالنسبة للكهرباء تتم الإنارة بلمبات الفلورسنت بديلاً عن اللمبات المستهلكة للكهرباء وإطفاءها في حالة الغرف الغير مشغولة أو عدم الحاجة للإنارة وذلك بالمنازل والمصانع ومكاتب القطاع العام والخاص وكذا عدم تركها مضاءة في الشوارع حتي طلوع الشمس وإنتشار الضوء الطبيعي كما نتجنب إستخدام السخانات الكهربائية مع وجود الغاز وعدم ترك معدات المصانع دائرة فترة دون إنتاج وغلق المكيفات والمراوح عند عدم الحاجة الملحة أو تحسين ظروف العمل .
بالنسبة للماء يجب المحافظة علي كل قطرة فهي تعني الحياة للإنسان والنبات للزراعة وتجنب التصحر الذي يقضي علي الأرض الزراعية ويحولها إلي صحراء جرداء لاحياة فيها كما نحافظ علي مياه الشرب خاصة ولانستعملها في ري الحدائق ونلقي بها في الشوارع ونهدرها في كل إستعمالاتنا اليومية في مختلف الأغراض الخاصة لإستعمال الإنسان .
عدم إهدار المواد التي تصنع منها أدواتنا للمأكل أو المشرب وخلافه كذلك عدم إهدار الخامات في المصانع ودور العمل وعلي ربة المنزل سيدة الأسرة أن تحافظ علي الأطعمة بكافة أنواعها وتعتبر الثلاجة المنزلية مسئولة عن توفير الغذاء للأسرة وبأسعار معقولة حيث نستخدمها في حفظ الأطعمة وقت توافرها في الأسواق وفي مواسمها للإستعمال وقت ندرتها وغلوها وإرتفاع أسعارها وكل ذلك من أجلنا ومن أجل مصر .

الواحة الشمسية..!!

من المعروف أن حوالي ٥٠ر١ كواد بليون ميجاوات ساعة من الطاقة الشمسية يصل إلي الغلاف الجوي الخارجي للأرض الكواد بليون = رقم مؤلف من واحد إلي يمينه ١٥ صفراً وهذه الكمية من الطاقة تساوي ٢٨٠٠٠ مرة إجمالي الطاقة التي تستخدمها البشرية جمعاء ويمكن القول بأن التحول القادم في مصادر الطاقة سيؤدي إلي تغيير عالم الغد ومن حسن الحظ أن الخيار الشمسي له الأفضلية حيث أنه لن يضيف حرارة جديدة للغلاف الجوي المحيط بالكرة الأرضية كما أنه لن يسهم في زيادة كمية غاز ثاني أوكسيد الكربون في الغلاف الجوي أيضاً وكذلك فإن إستخدام الطاقة الشمسية تناسب أي نظام سياسي متجنبة لأي مشاكل بين الدول وأي صراعات بينها بسبب الطاقة كما أن ضوء الشمس تتميز بالوفرة والتي يمكن الإعتماد عليها ونحصل عليها بدون مقابل ومن المتوقع أن يستمر هذا العطاء عدة بلايين من السنين مستقبلا كما أنها توفر مبالغ طائلة من عمليات توزيع الطاقة الكهربائية التقليدية إلي الأماكن المستهلكة لهذه الطاقة وفضلاً عما نفقده من كهرباء من خطوط قد يصل إلي نسبة مئوية كبيرة من إجمالي الطاقة المولدة كما أن الشبكات الناقلة للكهرباء معرضة

للكوارث الطبيعية ولعمليات التخريب علي يد الإنسان فضلاً عن الطاقة التي يجري إستخدامها حالياً في مختلف الوجوه غالباً ما تكون ذات نوعية أعلي بكثير من اللازم لإستخدام سخانات المياه في البيوت بدرجة ٣٠ مئوية أو أعلي قليلاً بحيث نستخدم طاقة حرارية سواء في المنازل في عمليات صناعية وحتي يعتاد الناس علي إستخدام هذه الطاقة الجديدة – الطاقة الشمسية – ولكي يروا تطبيقاتها رأي العين علينا أن نقيم ما يمكن أن يسمي « الواحة الشمسية » في مكان مناسب ومختار علي حافة الصحراء يطبق فيه كل التطبيقات العملية للطاقة الشمسية – مثل الأفران الشمسية – سخانات المياه – تجفيف المحاصيل الزراعية – تدفئة المنزل شتائاً وتكيفها صيفاً – الثلاجات المنزلية – السيارات الشمسية – إنارة الشوارع بالطاقة الشمسية وهكذا .. إلخ وتضعين نصب أعيننا بأنها بالنسبة لنا أفضل طاقة للغد القريب والبعيد .

الفقر رجلاً..!!

قال سيدنا علي إبن أبي طالب « لو كان الفقر رجلاً لقتلته » وقيل « إن الفقه ثوب تمزقه الفاقة» وقال سيدنا عمر إبن الخطاب أري الرجل فيعجبني فإذا قالوا لا حرفة له سقط من عيني وقالوا ما أقبح المهر إذا كان كله حب وقالت السيدة أنديرا غاندي إن الفقر هو التلوث الحقيقي للبيئة نعم فإفريقيا التي تبلغ تعدادها حوالي ٨٥٠ مليون نسمة يلفهم الفقر جميعاً في عباته السوداء ضمن سكان العالم يعيشون علي أقل من دولارين للفرد في اليوم وأن ١ر١ بليون شخص يحييون علي أقل من دولار واحد للفرد في اليوم ويعاني الشباب من إزدياد البطالة إلي أكثر من الضعف في كافة أنحاء العالم وسيزداد عدد سكان بلدان الدول النامية بحوالي بليوني نسمة في السنوات الثلاثين القادمة وتحتوي إفريقيا علي أكثر من ٤٠٪ من خامات العالم والقارات الأخري ، وتعاني من الفقر ماتعاني وتكون بذلك كما العيش في البيداء يقتلها الظمأ والماء فوق ظهورها محمول ولامخرج لها إلا بالإستثمار وتحسين مناخه لإتاحة فرص عمل للشباب وتطوير وتحسين حال مجتمعاتها كما أنه عليها أن تعوض سنوات التخلف والفرقة ومزيد من الضحايا والدم والله خلقنا شعوباً وقبائل للتعارف لا لنتقاتل وليأكل بعضنا بعضاً وعلي

إفريقيا أن تتعاون وتتساند وتتبادل التجارة والمصالح والمنفعة وهاهي أوروبا تتفق في سوق مشتركة وعملة واحدة مشتركة من أجل مزيد من التقدم والرخاء ورفاهية شعوبها أما في مصر فقد جاء آخر تقرير إنمائي للأمم المتحدة بأن مصر دولة فقيرة وأن من أهم علاج هذا الفقر مواجهة مشكلة البطالة التي تجسدت في السنوات الأخيرة وإيجاد فرص عمل للأيدي العاطلة ، أن أي معيار للفقر في أي دولة يقاس بمورد رزق كل فرد يومياً بما يتجاوز دولارين أي نحو ١٣ جنيهاً مصرياً وإلا كان تحت خط الفقر وهكذا بالنسبة لعدد أفراد الأسرة كما جاء في تقرير الأمم المتحدة علي أساس أن هذا الدخل غير كاف لإشباع الإحتياجات الأساسية بالمستوي المطلوب أي يكون هناك نقص في الغذاء في الكم والنوع ونقص في الدواء والكساء والسكن وعدم وجود المال للصرف علي المواصلات والتعليم والخدمات الصحية .. إلخ ، وقانا ووقي مصرنا الحبيبة شر الفقر وآثار شر الفقر .

مارد يخرج من ذرة ..!!

«١»

في السادس من أغسطس عام ١٩٤٥ فوجئ العالم بإلقاء أول قنبلة ذرية في التاريخ علي هيروشيما باليابان ولأن هذه القنبلة تعادل ٢٠٠٠٠ طن من المواد المتفجرة فأحدثت من الدمار والخراب والقتلي ما جعل العالم كله يصاب بذهول وفاجعة أما اليابان التي إستسلمت في الرابع عشر من أغسطس فقد قالت لقد هزمنا العمل ..!! وكان هذا التفكير قد بدأ عندما وضع العالم الشهير إنتيشتاين معادلته الشهيرة والخطيرة أيضاً وهي الطاقة = كتلة × مربع سرعة الضوء أي أن الطاقة الناتجة = الكتلة مضروبة في سرعة الضوء × سرعة الضوء ولما كانت سرعة الضوء تصل إلي حوالي ٣/١ مليون كيلو متر فإن الطاقة المتولدة نتيجة لذلك طاقة هائلة ويكون عصراً جديداً قد بدأ هو عصر الذرة والوقود الذي يصلح لتفجير هذه الطاقة الهائلة هو وقود اليورانيوم ويوجد في الطبيعة علي هيئة مخلوط يتكون من يورانيوم ٢٣٨ ويورانيوم ٢٣٥ ويورانيوم ٢٣٤ بكميات صغيرة جداً في هذا المخلوط ولاستعمال هذا الوقود في المفاعلات النووية يوجد وسيلتان إما بإستخدام هذا الخليط مع إستعمال الماء الثقيل لديتوريوم أو بإستعمال اليورانيوم ٢٣٥ بعد تخصيبه أي تصل نسبته في الخليط إلي ٧٠٪

حتي يعطي تفاعلاً متسلسلاً مستمراً .
والوقود الذري كأي سلاح ذو حدين ضار والآخر مفيد فإستخدام الذرة للأعمال السلمية متعدد وكثير وفيا بل ولاغني عنه فهو كمصدر للطاقة ينتج أرخص طاقة كهربية عن أي وقود حفري كالفحم أو البترول لهذا السبب إنتشرت المفاعلات النووية المنتجة للكهرباء في بلدان كثيرة حتي أصبح المنتج منها في العالم يبلغ حوالي ٤٥٠ محطة نووية لإنتاج الطاقة والإنتاج السلمي حدث بعد أن أحس العالم بخطورة القنبلة الذرية والتي يوجد بالعالم حوالي ٥٥ ألف قنبلة ذرية وفي ١١ ابريل ١٩٩٦ تم توقيع إتفاقية حظر الإسلحة النووية في إفريقيا وتم في القاهرة بإجماع ٤٩ دولة إفريقية وفي ٢ إبريل تم إعلان دمشق حول منع إنتشار الأسلحة النووية بالشرق الأوسط .
وإلي مقال آخر عن هذه الطاقة وأثرها علي الحرب والسلام .

مارد يخرج من ذرة..!!

« ٢ »

في السادس من شهر أغسطس عام ١٩٤٥ ألقيت أول قنبلة ذرية علي مدينة « هروشيما » اليابانية وفي التاسع من نفس الشهر أي بعدها بثلاثة أيام ألقيت قنبلة ذرية ثانية علي نجازاكي أحدثتا من الدمار مايفوق أي توقع وبلغ ضحايا كل قنبلة أكثر من ربع مليون قتيل غير المصابين الذين أدركتهم الأشعة القاتلة بعدها بأيام إستسلمت اليابان قائلة لقد هزمنا المعمل أما الدول الكبري فقد سعت لإمتلاك هذا السلاح الرهيب الحاسم في كل صراع وحرب وتتابعت الدول الكبري في ذلك روسيا ، وإنجلترا ثم فرنسا وغيرها – وتبدأ العملية بالحصول علي خام اليورانيوم وتخصيبه لإنتاج الوقود النووي اللازم لإنتاج القنبلة الذرية ويتم ذلك بإنشاء المفاعلات النووية والمفاعل الواحد ذو القوة التي تبلغ ٢٠ عشرون ميجاوات ينتج كيلوجراماً واحداً إذا إستمر تشغيله ٢٤ ساعة لمدة عام كامل وعلي سبيل المثال المفاعل العراقي كان ذو قوة ٤٠ أربعون ميجاوات وقد سألت المرحوم د . يحيي المشد عالم الذرة الذي أغتيل في يونيو ١٩٨٠ في الفندق في باريس قبل تدمير المفاعل العراقي بواسطة إسرائيل بعام كامل والذي يقود العمل في

الطاقة الذرية العراقية ود . يحيي المشد هو شقيق زوج شقيقتي وكنا نجلس في حديقة داره بتل محمد في بغداد وكنت أقيم معه في حال غياب أسرته زوجته وأولاده الثلاثة والذي تكهنت أكثر من وجهة بإغتياله إسرائيل - إيران - العراق أجاب علي سؤالي له كم يستغرق من الوقت لإنتاج القنبلة الذرية العراقية ؟ فكان جوابه ليس أقل من ثلاث سنوات .

وإلي حديث آخر نستكمل فيه الإستخدامات السلمية للطاقة النووية في أعداد قادمة إن شاء الله .

الفيل الذي يطير..!!

كنا في لاجوس عاصمة دولة نيجيريا حينذاك وكنا نجلس في مكان فريد أمامنا المحيط بأمواجه العاتية ، موج كالجبال وحولنا وأمامنا أشجار نخيل الزيت وأشجار جوز الهندي وأشجار عديدة محملة بثمارها وزوهورها ، السماء صافية زرقاء ، والقمر يتوسط السماء وينير الكون كله فقد كانت الأمطار لاوجود لها وكانوا يسمونه فصل الجفاف تمييزاً له عن فصول سقوط الأمطار الدائمة والغزيرة ، كانت تصلنا النسمات وقد أغتسلت بمياه المحيط وتستقبل أنوفنا روائح الزهر والثمر فيزيدنا ذلك إنتعاشاً مع مانشربه من عصير الجريب فروت المثلج والمنعش المرطب لأجسامنا قال أحدنا هذا مكان أسطوري في كل شيء قال يحدثنا عن ذكر الأساطير سأقص عليكم أسطورة الفيل الطائر قال يحكي أن فيلاً قامت بينه وبين عصفورة جميلة قصة حب نادر باركه الجميع لما لمسو فيه من صدق وإخلاص ووفاء نادر ونقاء ، ولكن حدث ذات يوم أن وقعت العصفورة الجميلة في شباك الصياد الذي وضعها أسيرة في قفص سجينة حزينة محرومة من الحرية والتحليق والطيران في الأفق الفسيح ، وقع الفيل في حزن كبير وعميق وأراد أن يذهب إلي حبيبته لتخليصها من الأسر مهما قابله من صعاب

وعقبات ولكن لايستطيع الذهاب إليها وهي في بلد بعيد لايقدر أن يطير إليها وليس له أجنحة تمكنه من ذلك فقد جلس بدون الجناح لايأكل إلا نفسه ولايشرب إلا دموعه ولما علمت الطيور بذلك أعطته كل الطيور أجنحتها حتي صار له جناحين كبيرين مكنته من الطيران وأن يطير إلي حبيبته محطماً القفص الذي يسجنها ويمنحها الحرية لتعود إلي الطيران والإنطلاق والتغريد والحب ..

فالحب لايعرف المستحيل – الحب يجعل الفيل يطير .

مارد يخرج من ذرة ..!!

« ٣ »

لم تكن حرب أكتوبر المجيدة حرب مصر فقط ، ولكن كانت لكل العرب - إسترد بها الكرامة والعزة ، ورفعت أعناق العرب إلي العلا .
ثم جاء دخول العرب ببترولهم بواسطة الشيخ « زايد » رحمه الله وطيب ثراه بإعلانه الشهير القائل ليس بترول العرب بأرخص من دماء أبنائه كان من نتيجته بعد منع ضخه إلي زيادة أسعاره من حوالي ٦ دولار لبرميل البترول الخام إلي حوالي ٤٠ دولار أربعون دولار للبرميل الواحد وإرتفاع أسعار البترول لدرجة لم يكن لها سابق عهد وهو مصدر الطاقة الأول لدول العالم خاصة الدول الصناعية الكبري مما كان له هزة الزلزال مما جعلها تبحث عن مصادر طاقة بديلا عن البترول ، ووجدوا البديل يفي بأغراض الدول الكبري .
وكان ذلك في الطاقة النووية للإستخدام السلمي ، وبدأت في بناء مفاعلات الطاقة للإنتاج الكهرباء وذلك لعدة أسباب تمتاز بها المفاعلات النووية لإنتاج الكهرباء ، منها أنها أرخص كيلووات ساعة من هذه الطاقة الكهربية التي هي أرقي أنواع الطاقة ولا إستغناء عنها للتنمية في كل مجال تنفرد بها هذه المفاعلات وهذه المفاعلات نوعان إما مفاعلات الماء الخفيف والتي تستخدم اليورانيوم ٢٣٥ المخصب - أو

مفاعلات الماء الثقيل الديتوريوم يد٢ أ٢ والتي تستخدم الوقود الطبيعي ، وهو مــجــمــوع من يورانيــوم ٢٣٨ ،٢٣٤ . ٢٣٥ وليس اليــورانيــوم المخصب ، وإنتاج هذه الطاقة يحتاج إلي تقنية عالية والتي تتوفر في الدول الصناعية الكبري ، وإنتشرت هذه المحطات النووية في كثير من الدول كبديل لإرتفاع أسعار البترول ، كما أن الوقود النووي لايحتاج إلي مساحات كبيرة لتخزينه كالفحم مثلاً أو حتي البترول النفط وتعددت هذه المحطات النووية سواء لإنتاج الكهرباء أو لتحلية مياه البحر المالحة وتحويلها إلي مياه عذبة سواء للشرب وإستخدامات الإنسان المتعددة لشتي الأغراض .

كما أن هذا الإستخدام السلمي للطاقة النووية لم يقتصر علي إنتاج الكهرباء بل تعداه لإستخدامات عديدة في شتي العلوم . الطب بإستخدامات النظائر المشعة كالكوبالت المشع الذي يستخدم بنجاح في علاج كثير من الأمراض السرطانية المخيفة والقاتلة للإنسان ، وكذا إستخدامات هذه النظائر المشعة في الزراعة ، وفي المنتجات الزراعية ، كذا الصناعية ومن أهم هذه التطبيقات تحلية مياه البحر إذا عز تواجدها وإقتضت الضرورة للمياه العذبة وأصبحت الحاجة إليها حياة أو موت .

وسبحان الله الذي جعل هذه الطاقة الهائلة للسلم ولخدمة الإنسان .

طريقة « رأس العجل » ..!!

قريتنا يحتضنها النيل الخالد في حب .. لهذا هي خصبة خيرها وفير ، شجرها ظليل ، ثمارها ناضجة ، قطوفها دانية ، يتوجها البدر في لياليها المقمرة حيث يدعو أهل القرية للسهر والسمر ..!!
كانت أحلي الأماكن للقائنا وتجمعنا أمام مندرة الحاج « سليمان » حيث يكون النيل أمامنا وقد زاده القمر ضوءاً وضياءاً .
وكان أهل القرية كبيرهم وصغيرهم يسمون الحاج سليمان بحكيم القرية تيمناً بسليمان الحكيم ، وكان الرجل والحق يقال حكيماً بالفعل والقول بختبر الناس ويقدر كل منهم حتي قدره ومما أذكره له عندما كان الناس يذكرون الأقوات قوله إن الناس لاتمشي علي أرجلها وأقدامها بل علي بطونها سمعته مرة يوضح لبعض ضيوفه من المزارعين فائدة تخفيف أعواد الذرة من بعض ثمارها والإكتفاء بواحدة أو إثنين لكي ينموا القليل أفضل معطياً ذلك أجود المحاصيل ، وأوفرها نوعاً وكماً ، وقال « إذا كنا نفعل ذلك للزرع وثمار الشجر فكيف لانفعله من أجل نسلنا ، فالقليل حاصلاً علي أفضل الظروف لنموه وتربيته والعناية به والأولادهم محصولنا ، وثمارنا لمستقبل أجمل ، ولجيل ينعم بالرخاء والسعادة ، مضيفاً أنه عندما نقابل مشكلة ما علينا أن نحلها

بأفضل الطرق وأحكمها وليست بطريقة رأس العجل وسألناه جميعاً بإصرار ولهفة ماهي طريقة رأس العجل ..؟! وبعد برهة صمت وتفكير حكي لنا قائلاً : كان يعيش قروياً في بيته الريفي البسيط منزل يتكون من طابق واحد متواضع لاكبرياء ولاغلو يتكون من غرفتين وصالة صغيرة أمامها ثم باب يؤدي إلي مكان صغير يتخذه كحظيرة لتربية طيوره الريفية ، وعجله الوحيد الذي يعتبرضمن ثروته القليلة . أما في مدخل البيت فتوجد أريكة متواضعة من جريد النخيل وبجانبها « زير » الماء الذي تشرب منه الأسرة جميعاً ، وذات يوم وهو عائد بعجلته ساعة الغروب كان العجل قد بلغ به العطش مبلغاً ، وعندما وصلت لأنفه رائحة الماء أندفع نحو الزير واضعاً رأسه فيه ليصل إلي الماء ليروي ظمأه ولكن عندما أراد أن يخرج رأسه إنحشرت ، وإستحال إخراجها منه ، فما كان من صاحب الدار إلا وقد أسرع بسكين ناحية العجل فذبحه خشية أن ينفق ، وسرعان ماسقطت الرأس في الزير الذي أسرع فضربه بقطعة من الحجر فكسره ليخرج الرأس وفقد بتسرعه هذا العجل ، والزير ، والماء .

النفاق وفيل الحاكم ..!!

كان الحديث عن النفاق ينتشر ويتسع إنتشار النار في الهشيم في يوم عاصف ..!! كل يحكي عن قصة أو حكاية بهذا الخصوص تشير إلي ذمة وإلي وجوب تجنبه وتجنب مايسببه من شرور وآثام وقال أحد الحاضرين وقد بلغ من العمر عمر الحكمة والخبرة والوقار ، قال الرجل سأحكي لكم حكاية فيل الحاكم والنفاق قال يحكي أن حاكماً لإحدي المقاطعات في الهند كان له إبن مدلل يملك فيلاً صغيراً لهذا الإبن الصغير ..!! وكان أهل هذه المقاطعة جميعهم من المزارعين الذين يملكون الأرض ويفلحونها من أجل ما تنتجه هذه الأرض من محاصيل وخيرات ويبذلون من أجل ذلك الجهد والعرق ، لاينغص عليهم حياتهم الهادئة وطبيعتهم المسالمة إلا هذا الفيل الصغير المملوك لإبن حاكم هذه المقاطعة فقد إعتاد هذا الفيل النزول إلي مزارعهم عابثاً بها معربداً مخرباً لكل زراعتهم ومحاصيلها حتي ضج الجميع ، وشمل الخراب الجميع ولم تجدي الشكوي لهذا الحاكم مما يسببه هذا الفيل المملوك لإبنه الصغير المدلل ، وقرروا في النهاية عمل إجتماع يضم جميع الأطراف من المزارعين الذين أصابهم الضرر ولحق بهم الخراب وتوصلوا في هذا الإجتماع إلي أن يذهبوا جميعهم لمقابلة الحاكم

متظلمين شارحين له ما أصابهم وما وقع عليهم من ظلم طالبين منع هذا الفيل العربيد إلي النزول إلي مزارعهم وحقولهم وإتفقوا علي موعد الذهاب لجاعة منهم تمثلهم خير تمثيل وفي الموعد المتفق عليه ذهبوا لمقابلة الحاكم حاملين الهدايا المختلفة له وللفيل الصغير إلا أن أحدهم تأخر قليلاً عن الذهاب في الموعد المحدد وكان هذا الرجل هو عين الرجل الذي طالبهم في الإجتماع بأخذ قرار لهم جميعاً حاملين إياه للحاكم موضحين له الأمور ، ومايحمل من خطر وضرر للجميع ... وعند ذهاب الرجل للإجتماع وللحاق بباقي الزملاء فوجئ الرجل بكلامهم المؤيد للفيل ولصاحب الفيل ومدحه وقول الكثير من أفضال الفيل وحسناته ومكارمه وجماله ومكانته المرموقة بين الأفيال عندها إعتذر الرجل عن عدم إحضاره أي هدايا كزملائه الأفاضل قائلاً لقد أردت ياسيدي إحضار أي هدايا لأني قد أعددت هدية قيمة لهذا الفيل وهو عروسة جميلة نزفها له ليعيشا سعداء منجبين لنا أفيال صغيرة كثيرة تنزل في حقول القرية تعربد وتخرب في حقول هؤلاء جميعاً أولاد .. دول ..

حتي لايصبح الزوجان زيت وماء في إناء ..!!

« سامي » و« هناء »زميلان معنا في نفس الجامعة ، نفس الكلية . نفس القسم إلتقيا معاً في أول يوم للدراسة وكأنما كان كل واحد منهما يبحث عن الآخر أو عن نصفه الآخر الذي يتممه ليصنع معه شخصاً واحداً متكاملاً في كل شيء ، ولم يجد الحب أي عناء في أن يجمعهما حبيبان محبان بل وعاشقان ثم خطيبان متوافقان مما جعل كل زميل لهما في الجامعة مقتنع تمام الإقتناع أن سامي لايصلح إلا لـ هناء وأن هناء لاتصلح إلا لـ سامي وكان لابد أن تختم قصتهما بالزواج السعيد والبيت الهانئ بإنجاب طفلين ليتوجا سعادتهما بأعظم التيجان لزينة الحياة الدنيا البنون ومرت الحياة يوماً يسحب يوماً وسنة في إثر سنة إلي أن كان يوماً بدأ همساً ثم كلاماً علا حتي أصبح صراخاً بين الطرفين وأصبحت حياتهم لاسعادة ولاهناء ..!! وإتضحت المشكلة وجد الزوج الذي كان يسبح في الحب غارقاً فيه ملقي علي شاطئ الإهمال وحيداً – الإهتمام كله من ناحية الزوجة للطفلين الحب كله للطفلين مما جعل الزوج يكرر المقولة القائلة بأنه بعد مولد الطفل الأول يصبح الزوج في البيت مواطناً من الدرجة الثانية ، وبعد ميلاد الطفل الثاني يصبح مواطناً من الدرجة الثالثة ، فإذا جاء الطفل الثالث فإنه غريب في الدار وفي هذه الحالة تنسي الزوجة أن الزوج يحتاج إلي الحنان والإهتمام الأول وألا ينفصل أحدهما عن الآخر بل يمتزجان إمتزاج الألوان والمرأة مخلوقة من ضلع أدم أي إنه جزء منه ولتعلم المرأة بقدر ما تكون إمرأة ملتزمة يكون الرجل ..!! ولتعلم الزوجة أن كل الرجال العظام الذين قدموا الكثير لأوطانهم وللإنسانية ولدتهم زوجاتهم قبل أمهاتهم وكما يقول المثل الفرنسي « بئس البيت الذي تأخذ فيه الدجاجة مكان الديك .

سيناء بين الحرب والسلام ..!!

رأس سدر - أحد شواطئ سيناء .. تجلس هذه الأسرة حيث الشاطئ الرملي الناعم الجميل ... ومياه البحر الصافية المتلالئة ترقب غروب شمس يونيو وقد حولت أرجوانها الرملي إلي ذهب ..!! والمياه إلي فيرزو ..!!

.. ولعله يجول بخاطرهم .. هذا الغروب من يونيو ٦٧ حيث سحبت فيه الشمس أشعتها مع آلاف الجنود المنهزمين بلا معركة ..!! وقد تركوا خلفهم علي رمال سيناء دماءاً تسيل ..!! وأجساداً وقلوباً تخترق ..!!

ولقد عاني العالم من حربين عالميتين خرج منهما المنتصر كالمهزوم تماماً وفقد العالم من خيرة شبابه ما جاوز الملايين لكل الأطراف المتحاربة وخسر العالم من بلدانه ومنشأته الكثير وعرف العالم أن بقاءه وسعادته ورخاءه في السلام لا الحرب . إن دماء الشهداء التي سالت في سيناء ماهو إلي مخاض مولود السلام الجديد . لعن الله الحرب وبارك الله في السلام .

المرأة هي المرأة ..!!

أحد الزملاء دعانا ونحن في نيجيريا لزيارته بمنزله لأنه متزوج من نيجيرية ، وعندما ألح في ذلك وجدنا من واجبنا كمصريين أن نلبي دعوته لأكثر من سبب . ذهبنا إلي منزله قدم لنا زوجته وإسمها مارثا وإبنته وإسمها جريس المنزل أنيق وجميل تحيطه حديقة صغيرة إستوائية النباتات والزهور بعضها مصري موضوعة في مكان يحتفي بها مرحب لها دخلنا إلي المسكن فأحسسنا أننا في مصر إستقبلتنا الطفلة جريس بوردة روز بلدي من التي نعرفه في مصر قائلة لنا مرحباً ، وسارع الزوج والزوجة بالترحيب بنا بحرارة جو نيجيريا لنجلس قليلاً في غرفة الإستقبال الفسيحة المزدانة والمملوءة بشتي أنواع التحف والتابلوهات تجمع جميعاً بين ماهو في مصر وما هو في نيجيريا ، وقدم لنا المرطبات بين ماهو شراب كعصير « الجريب فروت» المثلج وبين الأيس كريم بالفواكه المختلفة المفيدة والشهية معاً ، ومختلف أنواع الشيكولاته ثم أخذوا في إصطحابنا لمشاهدة كل غرف المسكن الأنيق - غرفة النوم ، وغرفة الطعام بمستلزماتها وغرفة التليفزيون للجلوس وتناول الشاي والمشروبات والإقامة ، وأخيراً غرفة الطفلة والتي صحبتنا عند مدخلها شارحة لنا كل محتوياتها وفائدتها ، والأثاث كله غاية في الأناقة والذوق والجمال ونحن في بلد الأخشاب النادرة ، والأثاث جاء من شركة للأثاث وإسمها هارموني وشعارها الغزالة ، المنزل عبارة عن متحف يضم كل التحف وهو عبارة عن حديقة تحتوي علي كل الزهور بعضها نعرفه والآخر مختلف وبعد فترة أقمنا فيها في هذا العالم الغريب والجديد لنا شكرنا وودعنا وغادرنا قال أحدنا البيت هو المرأة لاشك وقال الآخر معقباً لو تزوج الرجل فأرة لأدخلته إلي جحرها ..!!

رمضان شهر الخير والإنتصارات..!!

شهر رمضان أفضل شهور السنة وهو الشهر الذي أنزل الله سبحانه وتعالي فيه القرآن الكريم وهو الشهر الذي خصه الله بالصوم وخص إحدي لياليه بليلة القدر وهي خير من ألف شهر وهو شهر العبادة والتقرب إلي الله سبحانه وتعالي .
كان في شهر رمضان غزوة بدر الكبري سنة ٢ هجرية وكانت أول إنتصار للإسلام ثم كانت غزوة أحد ٣ هـ والخندق ٤ هـ ثم كان الفتح العظيم بفتح مكة ٨ هـ وفي رمضان التالي كان الإنتصار في غزوة تبوك ٩هـ وكما كان فتح مكة في العاشر من رمضان كان نصر أكتوبر العظيم في العاشر من رمضان أيضاً كان فتحاً للنصر وفتحاً للسلام وكما كانت غزوة بدر الكبري أول إنتصار للإسلام علي الوثنية والجاهلية كانت حرب أكتوبر أول إنتصار علي المحتل الغاشم المغرور.
كان سيدنا محمد صلي الله عليه وسلم يقصد غار حراء في رمضان من كل سنة يحمل القليل من الزاد لقناعته وزهده حيث يقضي شهره في خلوة تامة ، وفي شهر رمضان المعظم نزل الوحي بالقرآن الكريم في ليلة خالدة يقول الله عزوجل شهر رمضان الذي أنزل فيه القرآن هدي للناس وبينات من الهدي والفرقان وقال الله تعالي إنا أنزلناه في ليلة القدر
وما أدراك ماليلة القدر * ليلة القدر خيرمن ألف شهر * تنزل الملائكة والروح فيها بإذن ربهم من كل أمر * سلام هي حتي مطلع الفجر » وكما أن يوم الجمعة هو أفضل أيام الأسبوع فإن شهر رمضان هو أفضل شهور السنة .
وكل عام وأنتم جميعاً بخير ،،،،

في رمضان : يومان أفضل ..!!

نحن أولاد العادات وأحفاد التقاليد ، وفي الشهر الكريم نلتزم كل الإلتزام بهذه العادات والتقاليد ورثناها جيلاً بعد جيل وفي رمضان نعيش التقاليد والعادات الرمضانية ، لايتغير شيء فينا إبتداء « بفانوس » رمضان بأيدي أطفالنا أكبادنا تمشي علي الأرض وتجوب الشوارع والحواري تنير طريقهم هذه الفوانيس وهم يتغنون بـ حلوا يا حلوا رمضان كريم ياحلوا مرددين هذه الأغاني بعد الفطار مباشرة أما بعضهم يقوم بدور المسحراتي المحترف وذلك قبل تناول طعام السحور بفترة كافية وبعد الانتهاء من الصلوات التي تستغرق وقتاً طويلاً يقوم بأدائها الرجال في الجامع جماعة يؤمهم فيها إمام الجامع أو أحد الرجال المشهود لهم بإيمانهم وخبرتهم في هذا المجال - بعدها يتفرق الرجال بعضاً منهم يعود إلي البيت ليسهر مع زوجته وأولاده وبعضاً من أهله يجمعهم الشهر الكريم ، والآخر للسهر في مندرة الحاج « فاضل » الذي يقوم فيه شيخ أوشيخان بقراءة الكريم قاري بعد الآخر ، ويطول السهر حتي يتفرق الجميع للذهاب إلي بيوتهم لتناول طعام السحور - هكذا تكون روح العادات الرمضانية الكريم لشهر كريم أما لماذا يومان أفضل حتي تسمحظروف كل مؤسسة أو

شركة سواء كانت قطاعاً عاماً أو خاصاً فذلك يتيح فرصاً أفضل للراحة ولتجديد النشاط لمنع التكدس وإرتباك المرور في فترات الذروة صباحاً وفي ساعات الإفطار ، وتتيح القيام بتماسك الأسرة وصلة الأرحام والقيام بتنشيط السياحة الداخلية عن طريق زيارات الأماكن الإسلامية الهامة والشهيرة في كافة المحافظات وأما من ناحية الأنتاج وهو حجر الزاوية في الرخاء فيمكن عمل ورديات مسائية بعد الإفطار وحتي يمتد للسحور بل وهذا يناسب إستهلاك الطاقة الكهربية التي تحتاجها آلات الإنتاج المختلفة وتنظيم هذا الإستهلام علي مدي الأربع والعشرين ساعة .

وكما يعلمنا شهر رمضان عن الصيام الكثير والكثير مما نحب ونشتهي يعلمنا أيضاً ألا يفوتنا أن نقوم بصوم واجب هو الصوم عن كثرة الإنجاب الذي يهدد مجتمعنا ويهدم تقدمنا وأجيالنا القادمة بأسوأ النتائج وأرخمها .

بارك الله في شهر رمضان أفضل شهور السنة علي الإطلاق .

وكل عام وأنتم بخير ..

طاقة لكل قوية..!!

إنها طاقة « الكتلة الحية » البيوجاز ، وهى إحدى الطاقات الجديدة والمتجددة « الطاقة الشمسية – طاقة الرياح – طاقة الكتلة الحية ، وهى التى لاتفنى وتدوم أبداً » وهو غاز ناتج من تخمر المخلفات العضوية من نباتية وحيوانية بمعزل عن الهواء وهو يتكون فى معظمه من غاز الميثان وهو عديم اللون وأخف من الهواء وغير سام وعند إشتعاله يعطى طاقة حرارية كبيرة وغير ملوث للبيئة ويستخدم فى العديد من الأغراض كالطهى وتشغيل الماكينات وخلافه . وإنتاج هذا الغاز يخلص القرية من المخلفات الحيوانية للماشية والطيور المنزلية ، ومن مخلفات المحاصيل الزراعية من خضر وفاكهة كذا المحاصيل الزراعية ، ومنها يتخلص الريف من قش الأرز الذى يسبب بحرقه متاعب وملوثات لاعدد لها . كذا يخلص القنوات المائية من ورد النيل « لص الماء » ومايسببه من أضرار يعرفها الكثيرون ، أما عن تصنيع هذا الغاز فيتم بإختيار مكان فى القرية يناسب كل الظروف اللازمة لتحقيق ذلك التحقيق الأمثل الذى تنتج عنه أكبر فائدة وبدون أضرار بأن يكون ذلك قريبا من مصدر هذه المخلفات بعيداً عن أى مياه للشرب ، وقريباً بقدر الإمكان من الحقول الزراعية وحدائق الفاكهة وذلك لأن ناتج وحدة إنتاج هذا الغاز المفيد هو السماد الناتج من هذه الوحدة من مخلفات عضوية والتى يتم تغذية هذه الوحدة بها بإستمرار ويعتبر هذا السماد جيداً لما يحتويه من مواد عضوية لازمة لنمو النبات بل لنمو القرية المصرية فى ظل إحتفاظها ببيئة نظيفة لريف نظيف وجميل .

شاعر العصر ..!!

قال لها وهو يضمها إلي صدره في حب وحنان « وجهك صورة للقمر وهو بدر مكتمل – وشعرك المنساب الأسود الجميل إطار لهذه الصورة . إنني أتنفس رائحتك مع الهواء الذي أتنفسه ويملأ صدري يا أغلي زجاجة عطر ..!! قالت وهي منتشية بحديثه الرقيق وحنانه الزائد ورقته التي تلفها كأنها الثوب ترتديه أخبرني هل أنت شاعر أم مهندس ..!!

أجابها إن المهندس هو شاعر هذا العصر أما عن الشعر فقال الشاعر أمين الريحاني أنا الشرق عندي فلسفات فمن يبعيني بها طائرات – رمز القوة والتقدم في السلم والحرب وقال الراحل العظيم علي أمين أحد مؤسسي دار أخبار اليوم يسمونها صحافة وأسميها هندسة وكان في قوله هذا يشير إلي ماتستطيع الهندسة أن تقدمه للصحافة من تقنية عالية في كل فروع الصحافة الحديثة وفي مجال تقدمها وإنتشارها وقيامها بدورها الكبير كسلطة رابعة أما في الحياة المدنية فأثار الهندسة تتحدث عن نفسها بل ومعظم عجائب الدنيا كالأهرامات ، وبرج إيفل ، وبرج بيزا المائل ، وحدائق بابل المعلقة ، ومقبرة تاج محل في الهند كلها أعمال هندسية يفوق كل أثر فيها أحلي قصائد الشعر وأروع كتب الأدب وإن كانت كلها تدخل في تكوين وبناء الدولة الحديثة والمجتمع الإنساني الراقي وتضئ الطريق كمصابيح للشعوب في كل

مكان وزمان ..!! أما في حرب أكتوبر فقد فاق المهندس المصري علي نظيره الإسرائيلي في كل مجال ..استخدام مضخات المياه القوية في إنهيار تلال الرمال الحاجزة لخط بارليف المنيع - الكباري لعبور الدرعات والسلاح الثقيل - إيقاف خط النابلم الخطير - تسليح الدبابات بأنواع جديدة من السلاح وغيره غيره الكثير جداً مما عرفه الجميع وما لم يعرفوه ..!! وفي الحرب العالمية الثانية عرف روميل بعبقريته الفذة مما جعلهم يلقبونه بثعلب الصحراء وقد اكتسب ثعلبته من كثرة تكتيكاته لأن جيشه كان يحوي العديد والعديد من المهندسين العسكريين وأذكر من تلك التكتيكات العسكرية والمقالب الفنية علي سبيل المثال لا الحصر ملأ براميل البنزين والسولار خزانات وقود ألاته العسكرية بمحول السكر ثم تراجع إلي الخلف ليستولي جيش الحلفاء عليها مما تتسبب بعد ذلك في حرق الدبابات والمصفحات عند هجومه التالي وغيره وغيره الكثير .

بارك الله في هذا الشاعر الجديد في عصرنا هذا ..!!

الشمس تشرق الثانية بعد الظهر..!!

السادس من أكتوبر – العاشر من رمضان – الساعة تدق الثانية الصمت الرهيب يلف المكان – لحظات إذ بصوت يمزقه كما يمزق الضوء الظلام النسور تتجه شرقا وتنقض ، والمدفعية تزأر – الأرض كلها تتحرك ، وقد أثمرت أسوداً طال بها الإنتظار تتجه إلي الشاطئ شرقاً . رجال مردة ينطلقون كالسهام أطلقت من أقواسها النيران المشتعلة شرقاً في العدو المغتصب كانت أضواء الفجر التي تسبق شروق الشمس علي سيناء وقد طال بها ليل ثقيل من الحزن والألم والظلام .

محمود تخرج من الكلية عام ١٩٦٧ عام النكسة سرقت منه فرحة التخرج والعمل في مجاله الذي يحبه والذي إستعد له سنوات من الجهد والصبر والإحتمال فقد كان ثمرة لكفاح أبيه الموظف البسيط المتواضع وكم كان يتمني أن يقدم لأبيه ولأمه ثمرة كفاحهما وتضحياتهما ، كان يعمل في الأجازة الصيفية ليوفر بعض مايحتاجه أثناء سنوات الدراسة وضاع الكثير بالحرب .

عم « شافعي » الرجل المسالم يعيش منذ طفولته بالقنطرة شرق رباً لأسرة من زوجة وأولاده الثلاثة سعيد بهم وبالكفاح والعمل من أجلهم ليجعلهم أكثر حظاً منه وأفضل حياة وأوفر عيشاً .

فوجئ صباح النكسة وقد خرج من داره لإحضار طعام الإفطار لأسرته كالعادة بوجود الجيش الإسرائيلي يحتل الشوارع بدباباته وقواته لحظتها حولته الصدمة إلي إنسان لاينطق ، ويقف بمكانه ساعات كتمثال من الفزع والخوف والحزن العميق .

أما قصة النفر فتحي فظل لسنوات طويلة داخل حفرة رأسية بكل جسده لايري من يري من خوزته التي غطت رأسه خشية إصابتها بشظية من القذائف الاسرائيلية التي تنفجر من حوله ليل نهار وينجو من إصابتها له كل مرة بأعجوبة تقارب المعجزة وهو يري زملاء له يتخطفهم الموت من حوله ، في لحظة الفرق بين الموت والحياة ليس سوي لحظة أما قصة الصول يوسف فقد كان عائدا إلي مقر عمله في غزة وقد كانت تحت إدارة مصر وسيطرتها وفوجئ بالجيش الإسرائيلي فعاد وقد فقد كل محتوياته إلا قدمية التي أعادته إلي الشاطئ علي حافة القناة ، ليتسلل عائدا إلي مصر وقد تورمت قدماه ..!!

ليل طويل مظلم . إنقض علي سيناء الحبيبة أرض الفيروز إلي أن جاءت اللحظة التي تبدد فيها الظلام وتشرق الشمس من جديد . شمس النور والحرية ، والسلام .

سيناء.. درع ورخاء..!!

كنت مشاركاً في مؤتمر الحضارة العالمي الذي أقيم في أعقاب حرب أكتوبر المجيدة ، وكان ذلك في عام ١٩٧٤ وكان ضمن جدول أعمال هذا المؤتمر سيناء المحررة تنميتها وتعميرها كانت رؤية مستقبلية للمستقبل القريب والبعيد معاً ، وكلما نظرت إلي خريطة مصر رأيت الوادي فارساً فيه كل صفات الفارس العظيم ، والقائد الفذ الذي لايهزم ، وتتحول مصر علي يديه مقبرة للغزاة والمعتصبين .
ورأيت سيناء عن يمينه درعاً صلباً يحميه من أي معتدي تسول له نفسه أن يمس هذا الفارس القائد لمنطقة بأسرها هي أرض العرب وأوطانهم وكلما قرأت التاريخ عرفت ما مر بسيناء الحبيبة من غزوات وحروب وأهوال ، ومابذله أبناء مصر من دماء ذكية ونفوس وأرواح طاهرة ومن شهداء تسارعوا لإفداء أوطانهم مرحبين بالشهادة من أجل مصر ... مصر الخالدة أمنا وأم الدنيا .
ومما طرح من أفكار عديدة في هذا المجال أن مساحة شبه جزيرة سيناء يصل إلي حوالي ٣ أو أربع أضعاف الوجه الوجه البحري كله دلتا مصر في حين أن سيناء تكاد تكون فارغة من السكان بل ومن كل شيء ولكي تمتلئ يفضل أن تتكون من كيانات كثيرة قائمة بذاتها ولو

موقتاً حتي يمكن تنميتها والتركيز علي كل كيان فترة محددة تخضع لتنمية شاملة علي أن يكون بعضها بالمجهودات الذاتية فنحن الذين حفرنا القناة وبنينا الأهرامات وأنشأنا السد العالي ولسنا عاجزون أبداً عن تعمير سيناء في أقرب وقت ممكن خاصة وأن أرض سيناء حبلي بالعديد من الإمكانيات الزراعية والتنمية التعدينية منها علي سبيل المثال خامات الأسمنت ، ورمال الزجاج ، والمسابك ، والفحم ، وبها أكثر من ٤٠٠ بئر وإن كانت معظم هذه الآبار مالحة ، ويمكن تحليتها بسهولة عن طريق الطاقة الشمسية التي تتمتع بها سيناء ، وخامة الفحم ، والتناطح العسكي الغشائي الذي يستخدم بنجاح في مواقع البترول ، وغيرها فضلاً عن السياحة بإنشاء القري السياحية التي تطل علي البحر الأحمر بكنوزه المرجانية ومياهه التي ليس لها مثيل في مكان آخر في العالم ..

درع ورخاء .. هذه هي سيناء .

ذكري أمسية في شط العرب..!!

في شط العرب ذات مساء إكتمل البهاء بجمع الأصدقاء والقمر في السماء المكان ساحر والحديث ذو شجون تستقبلنا النسمات بعد أن تكون إغتسلت وتبردت في مياه الشط نشرب البارد ونتسلي بالبندق والفستق ، ونحرك الأفواه بشتي الفواكه المثلجة من عنب ورمان وعنجاص نوع من البرقوق العراقي تملأ نفسي هذه الصورة التي لاتنسي كلما شاهدت في الشاشة الصغيرة كل ما أصاب العراق من دمار وخراب وحرب وقتل ونيران ، ودخان صورة لاتغادر عيوني وجفوني ، وتملأ نفسي أسي وفجيعة ، وما ينتظر العراق من مستقبل تملأه الظلمة والضباب واليأس والضيا ع .

وشط العربي هو مصب نهري دجلة والفرات العراقيين .

والعراق معناها باللغة العربية شاطئ الماء وسميت بذلك نظراً لوقوعها بين نهري دخلة والفرات لاننسي أبداً دجلة ومياهه العذبة وهو ينبع من أماكن منخفضة في درجة حرارتها لتجعل مياهه مثلجة بخلاف الأنهار التي تنبع من أماكن حارة وتحتوي علي العديد من الأحياء الدقيقة التي تغير من عذوبة المياه كذا لاننسي السمك المسجوف ، والذي يشوي علي جانب النهر ذو الطعم الذي لايقارن بغيره . كذا حلوي المن الذي لامثيل

لها ، وفواكه العراق وتمور العراق المتنوعة والعديدة فالعراق يحتوي علي أكثر من ثلاثين لها ، وفواكه العراق وتمور العراق المتنوعة والعديدة فالعراق يحتوي علي أكثر من ثلاثين مليون نخلة بستان النخيل وتقع شط العرب في جنوب مدينة البصرة جنوب العاصمة بغداد الشهيرة والذي جاء منها وصف بغددة لما تتمتع به من رخاء وكرم ووفرة في كل شيء فالعراق دولة بترولية كبيرة من حيث الإنتاج والإحتياطي منه ووفرة في الزراعة التي تقوم علي نهرين كبيرين بخلاف الصناعة والمعادن والسياحة ، ورغم سحر المكان إلا أنه يحتاج إلي الكثير والكثير من العمار والإعمار لو وظفت الأموال الهائلة المليارات التي أحرقتها الحروب التي شنتها العراق علي إيران مرة وعلي غزو الكويت مرة أخري ، وعلي الملايين التي ضاعت في آلة الحرب من طائرات ودبابات وألغام وغيره من كل أنواع الدمار والخراب وقتل الإنسان وخسارة خيرة الشباب والرجال والبشر ، وتساءلت نفسي كم تحتاج العراق إلي العودة إلي ما كان فيه من رخاء وعزة وثروة ومكانة ، يحتاج إلي عصر جديد وزمن جديد وعمل فريد أعان الله العراق وأهل العراق .

الحريق..!!

بين الحين والحين تفاجئنا الأحداث بإندلاع حريق هائل ومدمر في مبني سكني أو منشأة صناعية أو فندق كبير تلتهم النيران في هذه الحرائق ملايين الجنيهات من إقتصادنا الوطني بخلاف ضحايا كثيرون من الرجال ذو الخبرة التي لاتقدر بمال أو شباب نعدهم بكل غال لمستقبل مشرق ينتظرهم الوطن ، والمجتمع ، والأهل والأحباب

ولكي نوضح الأمر نشرح أنه لكي يحدث حريق مافي مكان مالابد أن يتوفر لذلك ثلاثة عناصر أساسية هي : -

١- المادة المشتعلة من وقود .

٢- أكسجين الهواء .

٣- درجة حرارة إلي درجة حرارة الإشتعال .

وبهذه العناصر تشتعل النار ولكي نمنع هذا الإحتراق نتبع الأتي :-

* التبريد بالماء مثلاً الذي يؤدي إلي خفض الحرارة إلي درجة أقل من من درجة إشتعال المادة .

* عزل الأكسجين عن المادة بتغطيتة بما يمنعه عنها .

والحرائق تتنوع تبعاً للمواد القابلة للإشتعال فمنها حرائق الخشب ، والقطن وأي مواد كربونية ، ومنها حرائق البترول أو الغاز كالبوتاجاز

أو حرائق المعادن مثل حرائق الماغنسيوم والصوديوم والزنك ، وغيرها وتتميز هذه الحرائق بالحرارة الشديدة بما يجعل إستخدام الماء لايفيد لأنها تحلل الماء إلي عنصرية الأكسجين والإيدروجين مما يساعد علي الحريق وأخيرا حرائق الكهرباء وماتسببه من ماس كهربي يكون سبباً في هذه الحرائق المدمرة سواء للمباني أو الفنادق أو أكثر تدميرا للمصانع والمنشآت الصناعية الكبري ولمكافحة هذه الحرائق وتجنب ماتحدثه من دمار وتخريب للإقتصاد وللممتلكات تستخدم العديد مما يعرف بطفايات الحريق ، وهي متنوعة منها طفايات الماء ، وطفايات ثاني أكسيد الكربون وطفايات الرغوة وطفايات المساحيق الكيميائية وتجئ أخيرا طفايات الهالون .

وينصح بإستخدام هذه الطفايات في أماكن عديدة كالمنازل ، والفنادق ، والمستشفيات ووسائل النقل المختلفة من عربات وأتوبيسات ، وقطارات ، وسفن نيلية وخلافه .

كما يجب توفير المياه اللازمة للإطفاء قريبة من هذه الأماكن التي يتواجد بها البشر وكثيرا ماتستخدم العديد في مقاومة هذه الحرائق لتواجد حمامات للسباحة فوق الفنادق أو الأبنية العملاقة لإستخدام مياهها في حالة تعذر الحصول علي المياه أو تواجد أماكن للهروب السريع في حالة إندلاع حريق وغيره كثير

وقانا الله شر النار دنيا وأخرة .. آمين .

نباتات .. دواء وعلاج ..!!

« ١ »

كثير من النباتات الطبية ما هي إلا مصانع أدوية طبيعية ، وتقوم هذه النباتات بشفاء العديد من الأمراض ، ومن هذه النباتات نذكر الأتي :-
أخشاب الكينا : لحاء أخشاب الكينا المغلي وشربه يستخدم لعلاج الحمي لإحتوائه علي مادة الكينين لعلاج الملاريا ولها تأثير خافض لدرجة الحرارة
البردوقوش : مشروب البردقوش يعمل علي خفض السكر في الدم ، ويعمل علي منع التقلصات المعوية
القرفة : تناول كوب من القرفة تساعد علي إستجابة الجسم لهرمون الأنسولين وتحافظ علي مستوي السكر في الدم بمعدلات طبيعية
الخرشوف : يحتوي علي فيتامين أ . ب والأملاح المعدنية كالفسفور والمنجنيز كما يعالج أمراض القلب والكبد والتهاب الكلي ، وإنقطاع البول كما أنه يساعد علي إزالة الكوليسترول من الدم وتصلب الشرايين
التوت : يساعد علي تنشيط الذاكرة ويحتوي علي مادة مضادة للتأكسد الذي يسبب الشيخوخة ، ويعمل علي إزالة السموم من الجسم
الطماطم : تحتوي علي مادة تحمي الإنسان من خطر التعرض لسرطان الفم والمرئ والمعدة والقولون ، وتقلل من تعرض الإصابة بسرطان البروستاتا .

التليو :يساعد علي خفض درجات الحرارة ويساعد علي التنفس ، ويزيل الصداع والزكام

عباد الشمس : تستعمل بذوره كعلاج للملاريا وهي مدرة للبول وتستخدم لعلاج الصداع والزكام

عباد الشمس : تستعمل بذوره كعلاج للملاريا وهي مدرة للبول وتستخدم لعلاج الصداع كما أن بذوره غنية بالمعادن، والفيتامينات ، كما أن بذوره مفيدة في تقليل نسبة الكوليسترول في الدم كما أن بذوره تحتوي علي الكالسيوم والفلورين مما يساعد علي تقوية الأسنان ، ويمنع تسوسها ، وتحتوي أيضاً علي فيتامين أ ، ب

البقدونس : يساعد علي إزالة التوتر العصبي لإحتوائه علي أملاح البوتاسيوم والماغنسيوم .

نباتات .. دواء وعلاج ..!!
« ٢ »

إستكمالا للنباتات الطبية التي هي مصانع أدوية طبيعية نذكر الآتي :-

الرجلة : تساعد علي علاج الأورام السرطانية وتحتوي علي فيتامين ج، هـ ، أ وبروتينات وكروبوهيدرات إلي جانب الكالسيوم ، والبوتاسيوم ، والصوديوم

زيت النعناع : قطرات من زيت النعناع تزيد من إحساس الفرد بالنشاط والحيوية ويساعد علي الإحساس بتجنب الألم ، وللتغلب علي قرصة البرد التي تصيب الأطراف لما تحتويه من مواد فعالة تساعد علي سريان الدم في الأطراف والشعور بالدفئ

الحريق : حشيشة منتشرة بالأراضي المصرية وأوراق هذا النبات بها مواد فعالة تزيل آلام إلتهاب المفاصل

السبانخ : غنية بالبوتاسيوم مما يساعد علي خفض ضغط الدم ونقص الإصابة بحالات الأنيميا

الفراولة : من أشهر الفواكه الطبيعية ، وتمتاز بقيمتها الغذائية العالية لإحتوائها علي البوتاسيوم والأملاح والسكر وتفتيت الحصوات .

الكركم : من أشهر أنواع البهارات ، وهو مقوي لمناعة الجسم وطارد للغازات ، ويساعد في عملية الهضم ، ومفيد في حالات قرحة المعدة ، ويساعد علي إفراز العصارة الصفراوية لذا تساعد علي هضم المواد

الدهنية كما أنه يعمل علي خفض الكوليسترول في الدم مما يقي الإنسان خطر تكوين الجلطات ويعمل كذلك علي تنشيط الكبد ، ومضاد لسموم الكبد كما أنه يساعد علي تنشط الجهاز المناعي وزيادة كفاءته ضد الفيروسات والبكتريا .

كيس الراعي : يطلق عليه اسم نخلة الراعي وهو نبات عشبي شتوي ، وهو شائع الوجود في سيناء ويستخدم كمادة قابضة ومضاد للنزيف وحصوات المثانة

الخل : يحتوي علي الكالسيوم ، والحديد ، والحامض الأميني مفيد لتصلب الشرايين وضغط الدم المرتفع ، والسكر ، والروماتيزم والأرق .

البابونج والشمر : يحتوي علي الزنك وهو ضروري لوظيفة البروستاتا ونمو الأعضاء التناسلية .

الملح في الملاحات ..!!

الملح مـركب عـديم اللون هـش قـابل للذوبان ، يتكون من مـعـدن الصوديوم متحداً مع غاز الكلور ، ويسمى كيميائياً ، كلوريد الصوديوم وهو ملح نـحصل عليـه من ميـاه البحر فى الملاحات حيث يتبـخـر الماء بأشـعـة الشـمس ويبـقى الملح كـتـلاً بلورية ثم ينظف ويطحن ويعـد للإستـهلاك الأدمى ، وهو بخـلاف ملح المناجم الذى يوجد على الأرض على هيئة صخور .

والملح من المواد الأساسيـة لجسم الإنسـان ، يختلف مـعدل إستـهلاك الفـرد منه فى المناطق الحـارة عنه فى المناطق البـاردة ، وتصل هذه النسبة فى المتوسط حوالى ٦ « سته » كيلوجرامات فى السنة . أما عن القيمة الغذائية للملح فهو مادة لايمكن الإستغناء عنها لجسم الإنسان الذى يحتـوى منهـا فى المتـوسط على ١٠٠ « مـائة » جـرام يفقد منهـا بالبول والعرق مـايقرب من ٣٠ « ثلاثون » جراماً يحتاج إلى تعويضها عن طريق الغذاء .

ويتـواجد الملح طبيعياً فى جمـيع الأغذية التى تقدم حـوالى ٤٠٪ من إحتياجات الجسم منه .

كالخبز فالرغيف الواحد يعطى الجسم حوالى جرام واحد ، وعند دخول الملح كلوريد الصوديوم » ينفصل إلى عنصرين همـا الكلور والصوديوم

، ويدخل « الكلور » فى تركيب حمض اليهدروكلوريك فى عصارة المعدة الهضمية أما « الصوديوم » فإن كل جرام منه يربط عشرة جرامات من الماء داخل الجسم حيث يعمل على حفظ التوازن فى العمليات الكيميائية ، وهو ينظم ضربات القلب ، وإفراز اللعاب .

وكما أن الملح ضرورى للإنسان فإنه من العناصر الأساسية للحيوان والطيور ، ولابد من التحكم فى تناول كمية الملح المناسبة دون زيادة لأن زيادته يسىء إلى الضغط الدموى . كما أنه يتسبب فى ترقق العظام ، ولايفوتنا إستخدام الملح فى الصناعة حيث يستخدم كمادة أولية رئيسية أو مساعدة فى العديد من الصناعات ، وتعتبر « مصر » محظوظة فى هذا حيث أنها تقع على البحر الأبيض فى الشمال ، والبحر الأحمر فى الشرق . ونسبة الملح فى البحر الأبيض « ٣٤ ألف جزء فى المليون » أى المتر المكعب من مياهه يعطى ٣٤ كيلو جراماً من الملح . أما البحر الأحمر فيحتوى على « ٤٣ ألف جزء فى المليون » أى ٤٣ كيلو جرام لكل متر مكعب من مياهه .

وسبحان الله خلق كل شىء بقدر .

التلوث الحراري وكوكب الارض..!!

إرتفعت حرارة الأرض وأصابتها الحمى مما جعلها فى خطر تواجهما لم يحدث لها من آلاف السنين وأدى ذلك إلى التغيرات غير الطبيعية للمناخ وارتفاع الحرارة إلى درجات لم تحدث من قبل ، وأصبحت حماية كوكب الأرض ضرورة تتطلب تكاتف الجميع مما إقتضى إجتماع أكثر من عشرة آلاف مسئول دولى فى مدينة « مونتريال » الكندية للمطالبة بسرعة الحد من الإنبعاثات الحرارية لإنقاذ الأرض من مصادر التلوث الحرارية والذى له أسباب متعددة منها :-
السيارات وكافة المركبات وماتخرجه من غاز ثانى أكسيد الكربون ، ومن تلوث حرارى حيث تبلغ درجة حرارة العادم لمحرك البنزين حوالى ٧٠٠ درجة مئوية ، وتنتج السيارة المتوسطة يومياً حوالى ١٢ كيلو جراماً من ثانى أكسيد الكربون عندما تسير ٥٠ كيلو متراً فقط أما سيارة الديزل درجة حرارة العادم فى حدود ٥٠٠ درجة مئوية ، وقد أفاد خبراء المناخ أن إرتفاع درجة حرارة الأرض قد آثر على الأنظمة الطبيعية والحياتية ليس فقط للإنسان ولكن أيضاً على الكائنات الأخرى التى تعيش على هذا الكوكب . كما أثر على القمم الجليدية التى ذابت بمعدلات أسرع حيث إرتفعت مستويات المياه بالبحيرات والمحيطات مما يهدد بغرق الكثير من الجزر ، ودلتا الأنهار كما تسببت فى إرتفاع

درجة حرارة الهواء الذى تبلغ كثافته عند سطح الأرض ٢ر١ كيلو جرام لكل متر مكعب منه ، بينما كثافة الغلاف الجوى فتقل مع زيادة الإرتفاع عن الأرض مما يجعل الأرض تعيش فى صوبة زجاجية تسمح بنفاذ الإشعاع الشمسى إلى سطح الأرض ، ولكنها لاتسمح بعودته مرة أخرى للغلاف الغازى مما يزيد من حرارة الأرض ويجعلها تتعرض لظاهرة الإحتباس الحرارى .

ومن أهم مصادر التلوث الحرارى الذى يصيب كوكب الأرض الإنبعاث الحرارى الصادر عن الصناعة ، والزراعة خاصة فى الدول الصناعية الكبرى أكبر مستهلك للطاقة من بترول ، وفحم بخلاف الدول النامية والصغرى التى تستخدم قدراً ضئيلاً منها يأتى ذلك مع إمتناع الدول الكبرى عن توقيع إتفاقية « كيوتو» مثل الولايات المتحدة ، والصين ، والهند مما يجعل الوصول للهدف المرجو لإنقاذ الأرض تعترضه العقبات .

البعد الرابع ..!!

تعرف الأجسام (المجسمات) بأبعادها الثلاثة - الطول والعرض (أو العمق) الإرتفاع ، ولكن لا يكفى هذا لتعريفها بل لابد لها من البعد الرابع لها ليكتمل تعريفها تعريفاً كاملاً، والبعد الرابع هذا هو (الزمن) فلابد أن تعرف الزمن الذى توجد فيه أو الوقت الذى يلازمها ملازمة الروح للجسد ، وكان الزمن ولايزال شغل الإنسان مما كان له مكان فى الخيال العلمى وذلك بإختراع هـ . ج ويلز آلته الشهرية (آلة الزمن) والتى تخيل بأنه بإستطاعتها أن تعبر حاجز الزمن فبواسطتها يستطيع الإنسان أن يسافر عبر الزمن ليعيش فى أى فترة وأى زمن يريده إما قبل زمن وجوده أو بعد زمن جوده ، ولكى يحدد الإنسان الزمن كانت الساعة ، وكانت (المزولة) هى الساعة الأولى التى تستخدم فى قياس الزمن عن طريق إتجاه الظل ثم ظهرت الساعة الرملية وهى تتكون من إنتفاخين من الزجاج يتصلان بأنبوبة ضيقة حتى يتساقط الرمل الناعم من إنتفاخ للآخر من خلال الأنبوبة الضيقة بمعدل منتظم ويتم معرفة الوقت بقياس منسوب الرمل المتساقط فى الإنتفاخ الأسفل ، ثم ظهرت الساعة المائية حيث يمر الماء من خلال قمع حيث يسقط فى إسطوانة بها عوامة متصلة بعصاه مسننة تقوم بتحريك مؤشر يتحرك بدوره على تدريج معين يشير الى الوقت ، ثم الساعة الشمعية وهى التى تستخدم

فيها شمعة مدرجة يتم إشعال الشمعة وحسب الجزء المحترق يتحدد الوقت ،ثم الساعة الكهربائية التى إنتشرت فى دولة بعد أخرى الى يومنا هذا .

أما عن الوقت فى كرتنا الأرضية التى تنقسم الى ٣٦٠ خط ، وهى خطوط الطول ويفصل أحدهما عن الآخر ٤ دقائق زمنية ، وتقع مدينة (القاهرة) على خط طول ٣٠ درجة شرقاً وتكون بذلك تبعد عن خط الصفر (خط جرينتش) ويكن بذلك ٣٠×٤ =١٢٠ دقيقة ، تكون مدينة القاهرة سابقة فى توقيت لندن التى تقع على خط جرينتش بقدار ساعتين أى عندما تكون الساعة فى القاهرة الثامنة مساءً تكون فى لندن السادسة . بينما تقع جمهورية مصر العربية بين خطى طول ٢٥ درجة ٣٧ درجة شرق خط جرينتش .

وفى النهاية لايفوتنا آية الله تعالى فى قصة أهل الكهف أو آية الله تعالى فى الإسراء والمعراج وطلاقة قدرته سبحانه وتعالى فى إلغاء الزمن

الثلاجة والأمن الغذائى ..!!

« ١ »

إنتشرت الثلاجات الصغيرة فى كل مكان تجدها فى محالات البقالة وفى السوبر ماركت ، وفى النوادى والمقاهى والصيدليات والمستشفيات حيث أنها متعددة الأغراض ، وأخيراً فى المنازل حيث تعتبر من أهم مكاسب المرأة وحيث كون المرأة هى وزيرة الإقتصاد والتموين فى مملكتها المنزلية دون منازع ، وحيث يكون التدبير نصف المعيشة فى زمن أصبح فيه القوت كالياقوت ..!! وأصبح فيه توفير الطعام لكل فم أول الضروريات للإنسان .

وتقوم الثلاجة المنزلية بتوفير المنتجات من ثمار وخضروات فى غير مواعيد تواجدها ، وفى غير مواسمها وبأسعار رخصية عندما تكون متوافرة وبكثرة فى مواسم حصادها وقطافها خاصة أن بعضها ذات فائدة كبيرة لأفراد الأسرة والذى يمكن شراء مايحتاجه المنزل منها كل أسبوع أو أسبوعين وتخزينها بالفريزر على أن تكون مجهزة فى عبوات صغيرة بعد غسلها وتجفيفها ، وتكون كل عبوة على حسب حاجة ربة المنزل للوجبة الواحدة سواء للخضروات أو اللحوم .

ومن هذه الخضروات القرنبيط الذى يحتوى على سعرات حرارية منخفضة وألياف مرتفعة وماء وفيتامينات أ ، ب ، ج ويحتوى من

المعادن على البوتاسيوم والصوديوم والكالسيوم الذى يقوى الأسنان والعظام إلى أنه يحتوى على الحديد والزنك .

البقدونس والذى يحتوى على مضادات الأكسدة المانعة للشيخوخة ويذيب حصوات الكلى ومسكن للآلام .

ومن أهم ماتقوم به الثلاجة تخزين وتوفير ثمار الليمون بعد تحويلها إلى عصير وتجميدها فى حوض الثلج بالفريزر وتحويلها إلى مكعبات مجمدة والإحتفاظ بها للإستخدام عند اللزوم حيث أنه يعتبر من أغنى الثمار بفيتامين ج كما يحتوى أيضا على الكالسيوم والبوتاسيوم والحديد ومن فوائده أنه ينشط الكبد والكلى ويعالج إلتهاب اللوزتين والحلق وهو مطهر وقاتل لكافة أنواع الجراثيم والميكروبات ، ومن الملاحظات التى نوصى بها :

مـاء الثـلاجـة يكون بين بين وليس زائد فى برودته وذلك حتى يروى العطش ويساعد الجسم على تحمل درجة الحرارة المرتفعة ويقلل من إفراز العرق بعكس الماء الزائد فى التثليج فهو لايساعد على تحمل الجسم للحرارة خلال الصيف ويتسبب فى إفراز كميات من العرق ولايروى عطشاً كما أنه يؤثر على الصدر تأثيراً ضاراً .

للتـخلص من المادة الدهنيـة « الدهون » فى الماء « الشـوربة » وذلك بوضعه فى الثلاجة ثم تنزع الطبقة المتجمدة على السطح .

– إحفظى اللبن فى علبة فى الثلاجة ليظل فى حالة طيبة أطول فترة ممكنة لتحصلى على فنجان قهوة جيد وبالهنا والشفا .

الثلاجة والأمن الغذائى .. !!
« ٢ »

..وتواصلاً لما يقال عن إستخدامات الثلاجة المنزلية ولدورها فى تحقيق الأمن الغذائى للأسرة كلها نقول : -

توضع اللحوم والطيور الطازجة فى الدرج المعد لذلك الموجود أسفل الفريزر لضرورة ذلك حيث أن الدبايح والطيور تصاب بصدمة الدبح العارضة وتحتاج لحومها لإمتصاص هذه الصدمة بالتبريد ولتكون هذه اللحوم مهيأة للطبخ والأكل وتحفظ اللحوم طازجة فى هذا الدرج لمدة ٤ أيام دون أى تلف .

عمل عصير الطماطم (الصلصة) ووضعها فى إناء فى الثلاجة مع وضع طبقة من الزيت فوقها عازلة للهواء الذى يحتوى على بكتيريا التعفن .

لا توضع الخضروات والفواكه الطازجة فى أكياس البلاستيك بل توضع معرضة للهواء فى مكانها أسفل الثلاجة لأنها تتنفس كما تتنفس جميع الأحياء !

أما عن طريقة تجميد المأكولات فهناك طريقتان : -

التجميد السريع والتجميد البطيئ، وولكى نوضح طريقة كل منهما نقول

التجميد البطئ : يتم ضبط درجة التجميد الصحيحة التى توافق كل

نوع وتستمر علية التجميد البطئ لمدة ٢٠ (عشرون) ساعة ، وهذه الطريقة ليست مستحبة على الإطلاق لأنه من المعروف سواء كانت الأغذية حيوانية أو نباتية فهى تتكون فى مجموعها من خلايا ولهذه الخلية جدران تحبس داخلها المواد والمحتويات الصغيرة كغذاء وتحتوى أخيراً على الماء وبهذه الطريقة يتحول الماء الى ثلج عند درجات التجمد ولأن هده الفترة تستغرق وقتاً طويلاً فإن بلورة الثلج تكبر وتنمو ولكبرها تمزق جدران الخلية وتفقد بذلك متحوياتها من موا د غذائية مفيدة بل وضرورية لتغذية الإنسان

التجميد السريع : فبعد ضبط درجة التبريد المناسبة لكل حالة فإن هدا التجميد يجب ألا يستغرق أكثر من ٢٠ (عشرون) دقيقة فقط والفرق واضح وهذا لا يجعل بلورة الثلج المكونة منها تكبر وتمزق جدران الخلية وبدلك تحتفظ بمحتوياتها المفيدة كاملة ، وهده الطريقة هى المفضلة

يجب وضع البيض فى مكانه المعد لذلك فى باب الثلاجة ، توضع كل بيضة فى وضع صحيح بحيث يكون الصفار فى متوسط البيضة وعندما يتم سلقها وتقشيرها فلا تجد صفار البيضة فى جانب منها وبشكل لا يفتح الشهية لتناولها خاصة للأطفال وصغار السن هناك ثلاثة أوضاع للترموستات وضع التبريد لفصل الصيف ، وآخر لفصل الشتاء ، وثالث بين يناسب الربيع والخريف .

يؤخد فى الإعتبار وضع الثلاجة نفسها فى وضع رأسى تماما وعدم حدوث أى ميل كما توضع فى مكان به تهوية كافية وبعيدة عن الحائط لحاجة ظهر الثلاجة الى التهوية الدائمه وذلك لكى تعمل الثلاجة بكفاءة وتمد الأسرة بطعام لذيد لكل فم من أفراد الأسرة .

الحب المفقود ..!!

قال سيدنا محمد صلي الله عليه وسلم لايؤمن أحدكم حتي يحب لأخيه مايحب لنفسه .

سأل أعرابي رسول الله صلي الله عليه وسلم متي الساعة - ما أعددت لها - حب الله ورسوله - أنت مع من أحببت .

إن الناس ضيقوا رحاب الحب حتي ضاقت بهم رحاب السعادة محمد توفيق دياب

ما أقبح المهر إذا كان كله حب حكيم

الحب طفل بوهيمي لايعرف به قانوناً توفيق الحكيم في عصفور من الشرق

في فيلم روعة الحب قالت البطلة لقد حببت إلي أن أكون إمرأة

شعراء كثيرون كتبوا للحب منهم القدامي كأبي فراس الحمداني وعمر الخيام ومنهم المعاصرون مثل أحمد شوقي وابراهيم ناجي وبيرم التونسي وأحمد رامي ومأمون الشناوي ومنهم العرب كهادي آدم ، وجورج جرداق ، والأمير عبد الله الفيصل وغيرهم وذلك ليتغني بأشعارهم نجوم الطرب ككوكب الشرق أم كلثوم ، وموسيقار الأجيال محمد عبد الوهاب والعندليب الأسمر عبد الحليم حافظ ، وغيرهم نذكر قطوف من أغانيهم بأمر الحب إفتح قلبك - القلب ولا العين مين السبب

في الحب – حب إيه اللي أنت جاي تقول عليه – مـاأقدرش أحب إثنين علشـان مـاليش قلبيتن – علشـان الشـوك اللي في الورد أحب الورد – إنت الحب اللي مـافيش غيره – الحب الحب والحب الحيـاة – عـشق الروح مـالوش آخر لكن عشق الجسد فاني – وطني حبيبي – حبيبة أمها ياأخواتي بحبها – ياليل أنا حبيت – أول مرة تحب ياقلبي – قهوة أنا أهوه – الحب كده – أحبه مهما أشوف منه

وحبان لايجتمعان – حب الله وحب المعاصي ، حب الجهاد وحب الحياة ، حب التضحية وحب المال ، حب العدل وحب الاستبداد ، وأخيرا من يقول أن الحب يندر وجوده في شتي الأمـور كمن يقول أن اللؤلؤ يندر وجوده في البحور أو العطر يندر وجوده في الزهور لاتبحث عن الحب برغم عيد الحب فهو مفقود مفقود مفقووووود .

الذرة بين الحرب والسلام ..!!

في ٢٣ يناير ١٩٤٦ قالت الجمعية العام للأمم المتحدة أنها توصي بالإستخدام السلمي للطاقة النووية وذلك بعد أن تبين قيمة هذه الطاقة الهائلة للإستخدام السلمي وكان أولي هذه الإستخدامات في إنشاء محطات توليد الكهرباء لأن الكهرباء هي الاساس في تقدم الصناعة وإزدهارها وأثرها الكبير في التنمية والرخاء خاصة وإن إنتاج الكهرباء بواسطة الطاقة النووية هي الأرخص تكلفة في إنتاج الكيلوات ساعة من غيرها بواسطة إنتاجها بالوقود الحفري الآخر كالبترول والفحم خاصة بأنه سيجئ يوم ينفذ فيه مايحيوية من إحتياطي ومن زيادة إستخدامه وزيادة عدد سكان العالم يوماً بعد يوم .

ثم كان الإستخدام الثاني في تحلية المياه حيث تكمن الإستخدامات المتزايدة للمياه حيث أنه مادة الحياة للبشر والحيوان والنبات أما من الناحية العسكرية فقد سارعت كثير من الدول في الحصول علي هذا السلاح الرهيب القنبلة الذرية بعدما أدركوا ماحقق في هيروشيما ونجازاكي اليابانيتين من حسمهما للحرب وإستسلام اليابان بعد ذلك .

وأما مايخص مصرفي هذا المجال فإنها أنشأت مفاعل أنشاص في عام ١٩٥٦ م وهو مفاعل روسي قوته ٢ إثنان ميجاوات فقط ولكنه كون العديد من الكوادر المصرية المتخصصة في هذا المجال وفي شتي

إستخدامات الطاقة النووية كمان ضمن هذه الكوادر العظيمة الدكتور يحيي المشد الذي كان يقود العمل في مفاعل العراق والذي إغتيل في باريس في ١٨ يونيو عام ١٩٨٠ قبل عام واحد من تدمير اسرائيل لهذا المفاعل بعام كامل في ١٩٨١ وجمعنا الحديث معاً في هذا المجال ذات غروب ومحن نجلس في حديقة داره بتل محمد في بغداد نصيد نسمة هواء المجال ذات غروب ونحن نجلس في حديقة داره بتل محمد في بغداد نصيد نسمة هواء طلق هروباً من حر بغداد ومن البقاء داخل الدار المكيف بأجهزة التكييف الصحراوي الذي يستخدم للتعلب علي حر العراق الجاف والذي لم نتعود عليه في مصر ولانستعمله أبداً وجري الحديث طبيعياً عن إنتاج العراق الملح للقنبلة والدكتور يحيي المشد هو شقيق زوج شقيقتي وقد ذكرت حكايته بالتفصيل وعن كثير من الأسرار المرتبطة به في كتابي عصر الذرة وذلك في فصل كامل عن حياته وسيرته الذاتية من مولده في ٢٣ ديسمبر ١٩٣٢ حتي إغتياله في ١٨ يونيو ١٩٨٠

الذرة بين الحرب والسلام..!!

«٢»

كان الحديث يمتد لساعات خاصة وأنني كنت أقيم معه فى نفس الدار وقت غياب أسرته عن بغداد، وكنت دائم التحذير له بأنه معرض للخطر قائلا (أنت الرجل الذى يعرف كثيراً) وقد كان .

فى هذا الوقت كانت الثورة الإسلامية الإيرانية قد قامت وخرج الشاه مجبراً من إيران وكانت إيران فى عهده قوية عسكرياً بل وفى كل المجالات ، وقد حدثنى عن ذلك زوج أختى (الثانية) عن ذلك وقد كان سفيراً لمصر فى إيران أنذاك ، وكانت الثورة عنيفة فى تصفيتها لكل من كان وماكان فى عهد الشاه حدثنى مثلاً أن تعرض مصرى يقيم فى إيران لخطر كبير ، وماكان منه إلا أنه بادر بإنقاذه وماكان من الحرس الثورى والإيرانى الإ أن يحرقوا سيارته من أمام منزله ، وتعرض منزله أيضاً للحرق ولم ينقذه الا ان ا لقيادة السياسية فى مصر فى عهد الرئيس السادات إلا أن أخبرته بترك كل شى والتوجه فوراً هو وأسرته إلى المطار ومغادرة إيران على الفور ، وإنه فى خطر مؤكد .

لم تكتفى الثورة فى إيران بالإهتمام بشئونها الداخلية وبناء دولتها بل كان من برنامجها الواضح بل من المؤكد هو تصدير الثورة الى العراق بكل الطرق والوسائل خاصةأن الأغلبية العظمى فى العراق من الشيعة ، وأن الحكم فى يد السنة . عندها فكرت القيادة السياسية فى العراق

فى إمتلاك القنبلة الذرية التى لم تنتظر لإمتلاكها وإمتلاك تقنيتها بل أسرعت بتحرك جيشها نحو إيران التى كانت فى هذه الفترة لم تستكمل قوتها بعد مما يعد فرصة قد لاتسمح الظروف بعد ذلك بأى عمل عسكرى ضدها ، وكما حدث ذلك حدث بعد ذلك فى غزو الكويت للحصول على المال للصرف على إنتاج هذا السلاح الرادع والحاسم فى كل الحروب والنزاعات بين الدول .

أما عن إستعمال هذه الطاقة الهائلة (الطاقة النووية) فى التطبيقات والأعمال السلمية فلم يفت مصر ذلك بإنشاء المحطات النووية لإنتاج الكهرباء ، وكان المسئول عن ذلك هو الدكتور (على الصعيدى) الذى شغل منصب وزير الكهرباء لفترة ثم وزيرا للصناعة فى حكومة الدكتور (عاطف عبيد) وتم بالفعل دراسة الكثير لإنشاء بإختيار موقع (سيدى كرير) فى الساحل الشمالى لذلك ولتقام المحطة على البحر الأبيض إلا أن هذا المشروع أجل بسبب حادث (تشرونوبل) الشهير ، وإيضاً للتكاليف الباهظة لإقامة هذه المحطات وسوف يجى يوم لا مفر منه لإقامة هذه المحطات مستقبلا ، كل ما نتمناه هو الخير لمصر ولأجل مصر.

الإنسان بين الخير والشر والأرض التي تكفيه ..!!

« ١ »

بعد صلاة العشاء والفروغ منها إجتمع السامر الليلة في « مندرة» الحاج « سليمان» حكيم القرية كما تعودنا ، حيث يجتمعون ويتحدثون كلما دعاهم الحاج لذلك مستجيبين لدعوتهم شاكرين له لما يحيطهم به من كرمه وضيافته ، وحيث يتناولون كل مايقدم لهم من أصناف الأطعمة وأطيبها بين حلوي وفاكهة الموسم في بداية قطافها وتطوف علي الجميع أكواب الشاي الأحمر والأخضر الذي يأتيه دوماً من أخ كريم له يقيم بليبيا الشقيقة هذا الشاي الذي له فائدته وله مذاقه الخاص والذي يكون دائماً محرضاً لنا جميعاً علي الحديث والسهر الذي يمتد بالجميع حتي منتصف اليل إلا قليلاً دون أي ملل ، حديث عذب يروي كماء النيل الذي تعرفه قريتنا والذي لايبعد مصدره عنا كثيراً ..!!

إفتتح الحديث شيخ جليل من الحاضرين قائلاً : قديماً في إحدي القري كان يعيش ريفياً مزارعاً ضمن قريته وبين إخوانه من باقي المزارعين المكافحين عاملين طول يومهم من أجل أسرته وأولاده ..!!

بيت ريفي بسيط وخارج البيت توجد حظيرة الدواب عبارة عن مساحة من الأرض يحيطها سور يغلقه باب بدائي ، وهكذا يعيش هذا المزارع وأسرته حياة خشنة وإن كانت قانعة راضية سعيدة .

ذات صباح وهو يتفقد الحظيرة يفاجأ بوجود جواد جبلي قد إتخذ من حظيرته مسكناً وملجأ ، وفي هذا الزمن إمتلاك جواد جبلي يتمتع بالقوة يمثل بالنسبة له ثروة طائلة نافعة ، وتمثل للمزرعة مكسباً كبيراً مما جعل أهل القرية يسرعون لتهنئته لحصوله علي هذا الخير الكبير ، رد الرجل علي مهنئيه شاكراً قائلاً في حكمة علمته إياها الأيام قائلاً لهم يمكن خير ، يمكن شر الله وحده يعلم وهذا ماحدث بعد أيام قلائل .

والذي حدث أن ابن صاحب المزرعة أثناء تدريبه لهذا الجواد الجبلي الجامح وتأنيسه وتدريبه علي العمل في المزرعة سقط من علي الجواد وإنكسرت ساقه ، ويحتاج للعلاج لفترة ليست قصيرة فلما سمع أهل القرية بذلك حتي جاءوا أفواجاً لمواساته داعين للإبن بالشفاء العاجل متمنين لصاحب المزرعة بأن يرفع الله عنه هذا الشر وعن صاحب المزرعة هذا البلاء الذي قال الله أعلم يمكن خير ...!!

الإنسان بين الخير والشر والأرض التي تكفيه ..!!

«٢»

وفعلاً أنا قامت الحرب بين المقاطعة وأخرى فأخذوا كل شباب القرية للجندية للذهاب للحرب والذي سرعان ماجائه أهل القرية مهنئين لصاحب المزرعة لتجنب إبنه من الذهاب إلى الحرب والتعرض للموت أو الإصابة ، ولكن وضعت الحرب أوزارها بسرعة وعاد كل شباب القرية إليها سالمين غانمين وتنتظر كل هؤلاء الأبطال أجمل عرائيس القرية التي أقامت الأفراح لهذا ..!!

وهكذا كان لصاحب المزرعة أن يكون بين الخير والشر ولاأحد يعرف مايصيبه مع إشراقة شمس كل صباح فالغد لايعرفه إلا الله والإنسان لايعرف نصيبه منه وعليه أن يشكر الله علي مايصيبه إن خيراً فخير وإن شراً فشر ..!!

ومع فنجان القهوة إستمر الشيخ الجليل في الحديث عن الإنسان وعن قناعته في هذه الدنيا وعن بهذه عن طمعه الذي لن يجيبه منه شيء قاصاً بأنه في إحدي المقاطعات وحيث كانت الأراضي متوفرة كترامية وممتدة وكانوا يبحثون عمن يعمرها مستفيداً بعطائها وخيراتها ويمتلك منها مايريد أي مساحة يريد طبقاً لما قاله حاكم المقاطعة بأن كل ما يريد ماعليه إلا أن يحيط سائراً للمساحة التي يريدها ، وذلك بالدوران حول محيطها إبتداء من شروق الشمس حتي غروبها ، وما كان من

أحدهم عند ظهور قرص الشمس في الصباح الباكر حتي بدأ في السير سريعاً وبهمة كبيرة لكي يحظي باكبر قطعة يمكنه الحصول عليها وكلما مر الوقت حتي زاد إصراره علي الحصول علي الأكبر ، ودائما مع قرص الشمس الأكبر حتي بدأت الشمس تميل للغروب وهو مازال علي الأكبر والأوسع وعلي الرغبة في الثراء الكبير ومع تعبه وإنهاكه وزيادة ضعفه ساعة بعد أخري وعدم ضياع الوقت في الراحة أو الطعام لاشيء إلا في إمتلاك أكبر قطعة ممكنة وعندما بدأ قرص الشمس في السقوط قليلاً قليلاً في الأفق وحتي سقطت الشمس تماماً ومع أخر نفس سقط الرجل بلا نفس أو حراك وإجتمع الناس حوله فاقد الحياة حيث قال حكيمهم إحفروا حفرة صغيرة لدفنه وموارة جثمانه التراب قائلاً في صمت وخشوع هذا هو بن آدم هو من الأديم أي الأرض فهو من تراب من الأرض وإلي الأرض هذه هي رحلته وهذه الأرض التي حفرت لدفنه هي الأرض التي تكفيه ..!!

الزهور والدول والربيع ..!!

فى الربيع كما تتفتح الزهور فى وجوه الارض تتفتح فى وجنات الفتيات وهم فى عمر الزهور ! .

يقولون « جميلة كالزهرة واجمل اذا تحولت الى عطر ! » ، والزهور يعرفها العالم فى كل الدنيا يقدمونها للاصدقاء فى الاعياد والمناسبات والافراح وحتى يقدمونها للمرضى فى وقت شفائهم ونقاهتهم ، وحتى لها قيمتها الاقتصادية الكبيرة فهناك من ينعش اقتصاد دولهم بملايين الدولارات كل عام يوجد به الانسان فضلاً عما تحتويه هذه الزهور من عطر..!! .

ويسعد الناس بتزين دورهم باللوحات التى تحوى الزهور ويحيط الزهور بكائنات دقيقية جميلة هفهافه فهى الفراشات بألوانها المختلفة وبأشكلها البديعة ، واذا وجدت الزهور توجد النحلة التى تجمع الرحيق من كل الزهور وتخرج من بطونها العسل غذاء ودواء للانسان وعند اكتشافها لوجود الزهور مكتشفة الرحيق تدعو زميلاتها وهى تؤدى رقصة امام زميلاتها ، وللعسل فائدته فى زيادة الحيوية والشهية للانسان بخلاف انتاجها من الشمع ولا ننسى ان للنحل لسعات تستخدم لعلاج حالات الالتهاب التى يتعرض لها جسم .

وللزهور معانى عند الناس فزهرة عباد الشمس : المرح والدفئ ، وزهرة

البنفسج : لحن دائم ، والزنبق : صفاء ونقاء ، والياسمين : لحظة صدق ، والورد البلدى : رسالة حب ، القرنفل : لحن الشباب ، ومن الزهور نحصل على العطور فلكل زهرة وضعها الخاص الذى يميزها لذلك يختلف كل عطر عن الاخر ومنها زهور الفل والياسمين ، والورد البلدى ، ومنها ما يتسم بأريج عطرى جميل ومنعيش كزهور القرنفل والبرتقال .

وللدول علاقاتها الرمزية بالزهور المختلفة وتتخذها شعاراً جميلاً لها ، وعرفت بها الدول فإن النخيل شعار العرب ، وزهرة الرمان شعار أسبانيا ، وزهرة البرتقال شعار المانيا ، وزهرة التيوليب شعار هولندا ، وزهرة الاوركيد شعار سنغافورة ، وزهرة البنفسج شعار اليونان ، وزهرة اللوتس شعار مصر الفراعنة ، وغصن الزيتون شعار دولى للسلام ! .

ولا ننسى تغنى الشعراء بالزهور وجمال الزهور والايام السعيدة والافراح وتجميل العروس فى كل مكان وزمان ، فى كل الفصول وفى كل المناسبات ! .

إفريقيا السوداء..!!

يقول الشاعر الإفريقي الزنجي (برنارد داريه) : الحمد لله يا الله لأنك خلقتني زنجياً فاللون الأبيض لون إحدي المناسبات أما الأسود فلون جميع الأيام ، إني أحمل العالم منذ فجر الزمان ، وضحكتي علي العالم في الليل تخلق النهار ..!! الحمد لله يا الله لأنك خلقتني زنجياً جعلتني مجتمع الألوان كلها ووضعت علي رأسي العالم ، الحمد لك يا الله ..!! والقارة السوداء تضم العديد من الدول من بينها :

الكاميرون ، نيجيريا ، تونس ، السنغال ، مصر ، المغرب ، كوت ديفوار ، جنوب إفريقيا ، غانا ، زيمبابوي ، توجو ، زانبيا ، إنجولا ، مالي ، الكونجو الديمقراطية ، غينميا ، الجزائر ،بوركينافاسو ، رواندا ، ليبيا ، رواندا ، السودان ، كينيا ، بوتسوانا ، أوغندا ، الجابون ، مالاوي ، الكونجو ، أثيوبيا ، بنين ، موزمبيق ، ليبيريا ، موريشيوس ، ليسوتو ، بوروندي ، تشاد ، ناميبيا ، سيراليون ، جامبيا ، تنزانيا ، أرتيريا ، غينيا الإستوائية ، النيجر ، موريتانيا ، إفريقيا الوسطي ، الصومال ، غينيا ، بيساو ، جيبوتي

إفريقيا تمثل التناقض بين الحقيقة والواقع ..!! فإفريقيا مازالت أرضاً بكراً تستطيع إنتاج ثلاثة أضعاف حاجتها من الطعام ولكن

الملايين يموتون فيها جوعاً أما من حيث موارد الثروة المعدنية فمازالت من أغني مناطق العالم فيوجد بها ٩٧٪ من إحتياطي العالم من الكروم ، ٨٥٪ من إحتياطي العالم من البلاتين ، ٦٤٪ من إحتياطي الذهب في العالم ٥٠٪ من المنجيز ، ٢٥٪ من اليورانيوم ، ٧٥٪ من الكاكاو ٢٣٪ من البن ،١٣٪ من النحاس .
أمتا من حيث الطاقة فيها البترول والغاز الطبيعي والفحم .

المرأة والبروش ..!!

أحيناً أدعى الى حفلات السفارات ولأن السفارة هى قطعة من دول البلد صاحبة السفارة تمثلها فى كثير من صفاتها وعاداتها وممثليها ممن تضمهم شخصيات السفارة القائمة بالعمل فى هذه الدولة أو تلك ، وبما أنك تلتقى دائماً وفى الغالب هذه الشخصيات من فى إستطاعتهم تقديم المعلومات الهامة والموثوقة عن البلد التى تمثلها هذه السفارة فى شتى ما يهمك ! ، وما تريد أن تعرفه عن البلد المضيفة مما يغنيك عن السفر الى هذه البلد أو تلك بل أنك تجد أن هذه البلد قد جاءت اليك فى أحلى صورها وكائن حى فى جسده وروحه ، وكما يطول من جانبى السؤال والإستفسار يطول أيضاً من يسألوننى عن الكثير .

فى هذه المرة جاء السؤال والإستفسار من سيدة بلوماسية والكلام عن المرأة المصرية ، وقلت الحديث عن المرأة المصرية كثير ... كثير فالمرأة توجد فى الحياة ولا توجد فى الكتب ! ، والمرأة المصرية من أجمل الزوجات وأخلصهن وتشيع لمسة وفاء فى المجتمع وحيث يشتد عطشه للوفاء مؤمنة بأن أى رجل يمكن إستئناسه بالحب والمعاشرة الحلوة الحانية .

والمرأة المصرية تجدها فى العمل جادة ودؤبة وناجحة ، وتجدها فى البيت أكثر نجاحاً كما يقول شعراؤنا « الأم مدرسة » ، المرأة المصرية

عندنا شيء مقدس له خصوصيته ، وهى قادرة على خلق علاقات أسرية أصيلة وحميمة تتناسل جيلاً بعد جيل ، وهى إمرأة مقتنعة بأنها إمرأة وأن مكياجها مكمل لخصتها ، وكان الخير دائما على يديها فى أقبال لم يكن أبداً فى إدبار وعندما جاء الحديث عن إستعمالها « للبروش» إنها تستعمله بذكاء مفعم لكمال أناقتها وجمالها وله عند المصرية معنى ورمز ودلالة ، فإذا كان البروش « على شكل هلب » كان معناه إننى المرفأ (لميناء) الذى ترسو عنده ، وإذا كان على « شكل زهرة » كان معناه هذه زهرة وأنا كذلك عندما تقطر الزهرة من عطر ! ، ووإذا كان على «شكل هلال » كان معناه وجهى قمر مكتمل وبدر فى تمامه ، وإذا كان على « شكل طائرة » فعندى المطار الذى يضم الطائرة وأرض من مرمر وعاج وفضة ، وهكذا . فالذكاء عندها له نفس المكانة من الجمال

.

صديق المائدة ..!!

طبق السلاطة هو صديق المائدة وضيفها المدعو دائما الذي يرحب به الجميع فهو يحوي مجموعة الخضروات المفيدة الغنية بالفتيامينات والملاح ، ويحوي من هذه الخضروات مثلاً : الفلفل الأخضر : وتعد ثمرة الفلفل الأخضر من أهم مصادر الفيتامينات المهمة للجسم ويحتوي علي نسبة عالية من الكربوهيدرات اللازمة لتجديد طاقة الجسم وعنصري الكالسيوم والفوسفور لصحة عظام الأسنان ، وكذلك فيتامين أ الذي يعمل علي سلامة النظر

أما الفلفل الأحمر يحتوي علي نسبة عالية من البروتين وفيتامين ج الذي يجعل الجسم قادراً علي مقاومة نزلات البرد ، ويقلل من الإصافة بأمراض الشرايين كما يعمل فيتامين ج علي تنظيم عمليات الجسم الحيوية

الرجلة : تحتوي علي فيتامين «ج،هـ،أ» وبروتينات وكربوهيدرات إلي جانب الكالسيوم والصوديوم

الخس : من أهم المصادر الغنية بالفيتامينات حيث يحتوي علي فيتامين (أ ، ب،ج ، د،هـ» بالإضافة إلي كميات كبيرة من الماء والعناصر المعدنية كالكالسيوم والفسفور والحديد ، والخس مفيد للصغار والكبار ويقي من هشاشة العظام ويحافظ علي الأسنان ويحتوي علي كميات

كبيرة من الألياف لذا يقي من الإمساك ويرطب الجسم ويقي من تكوين الحصوات في الجهاز البولي ويهدئ الاعصاب

البصل الأخضر : يحتوي علي الكثير من الفيتامينات والمعادن وله القدرة علي قتل الكثير من الميكروبات الضارة

الجزر : يحتوي علي كميات من المادة المضادة للأكسدة ويقي من الإصابة بمرض السرطان

الطماطم : يحتوي علي مادة تحمي من خطر التعرض لسرطان الفم والمرئ والمعدة والقولون وتقلل من التعرض للإصابة بسرطان البروستاتا

المقدونس : غني بأملاح بالوتاسيوم والصوديوم ومفيد في التوتر العصبي ويحتوي علي مضادرات الأكسدة المانعة للشيخوخة بالإضافة إلي أنه مسكن للآلام

الخل : يحتوي علي الكالسيوم والحديد والحامض الأميني ، وهو مفيد لتصلب الشرايين وضغط الدم المرتفع والسكر والروماتيزم والأرق

ثمرة واحدة..!!

أعجبني ضمن الكثير الذي أعجبني في العراق بيع ثمرة واحدة مثل موزة واحدة أو تفاحة أو برتقالة ، وتكون هذه الثمرة نظيفة ، ومعقمة وتبـاع في كل مكان في الشـوارع والمدارس والجامعات وفي النوادي والحدائق ، وفي العديد من المحلات وبهذا الكل يأكل والكل يستطيع ، وكذلك مثل العديد من الفواكه كالآتي :-

موزة : غذاء يناسب جميع الأعمار ، ويمد كبار اسن بالقوة والطاقة وهو غذاؤ لمن يشكو من الهزال والضعف رهو علاج لفقر الدم والضعف العام وينشط الذهن ، ويحتوي علي العديد من المعادن كالكالسيوم ، والحديد ، والفسفور ، المنجنيز ، المحاس ، الزنك ، اليود ، وهو يحتوي علي العديد من الفتيامينات مثل « أ ، ب١ ، ب٦، ب١٢،ج ،د،هـ »

تفاحة : يحتوي التفاح علي الكالسيوم والحديد والفسفور والمغنسيوم وغني بفيتامين «أ . ب. ج » وهو لايزيد الوزن ويعمل علي تهدئة الجهاز العصبي ويساعد علي النوم الهادئ .

برتقالة : يساعد في تخفيض ضغط الدم الإنقباضي ، مصدر جيد للكالسيوم والبوتاسيوم ويساعد في الوقاية من السكته الدماغية ومصدر لفيتامين «ج» الذي يحمي الإنسان مع بداية فصل الشتاء من الإصابة بنزلات البرد ومن أقوي مضادات الأكسدة التي تخلص الجسم

من السموم .

أو قليل من ثمار التوت : يحتوي التوت علي العديد من العناصر الغذائية ومضادات الأكسدة ومفيد لتجديد الخلايا وتطهير الجسم والشفاء من الأمراض ويحتوي علي العديد من الفيتامينات اللازمة للجسم.

الفراولة : تمتاز بقيمتها الغذائية العالية لإحتوائها علي البوتاسيوم والأملاح والسكر وتمتاز بإنخفاض السعرات الحرارية .

أوقطعة من العنب : العنب يحتوي علي فيتامين (أ ، ب١ ، ب٢،ج) والعديد من الأملاح مثل الكالسيوم والمغنسيوم والفسفور ويمنع علي ترسيب الدهون علي الأوعية الدموية ويساعد علي منع الجلطة وهو يقوي الجسم ويحسن وظائف الكبد ويزيد مناعة الجسم من المرض .

الشمس والطاقة ..!!

« ١ »

الشمس هي مصدر كل طاقة علي كوكبنا مع إختلاف وتصنيف هذه الطاقة وتنوعها وتستحيل الحياة بدونها فالفرد يحتاج يوميا من ٢٥٠٠ إلي ٣٠٠٠ كيلو سعر من المواد الغذائية ويحتاج من ٢٥ز٠٠٠ إلي ٣٠ز٠٠٠ كيلو سعر في مختلف متطلبات ال ياة

معلومات عن الشمس

يبلغ قطر الشمس = ١ر٣٩٠ر٠٠ كيلو متر في حين أن قطر الأرض = ١٢٧٠٠ كيلو متر ، ويكون قطر الشمس ١٠٩ر٥ ضعف قطر الأرض - حجم الشمس ١ر٣٠٦ر٠٠٠ حجم الأرض - كتلة الشمس = ٢٣٢ر٠٠٠ كتلة الأرض ، وتبلغ حرارة الشمس علي سطحها المرئي - ٦٠٠٠ درجة مئوية

والمسافة بين الأرض والشمس ١٥٠ مليون كيلو متر ، وتصل إلينا أشعة الشمس بعد ٨ دقائق بسرعة الضوء

الطاقة الشمسية

والشمس هي مصدر الطاقة الشمسية التي يستقبلها كوكبنا وهي لاتصل إلينا كاملة بل يمتص الهواء وبخار الماء وثاني أكسيد الكربون المعلق للكرة الأرضية جزءاً منها ، وتتوقف كمية الإشعاع الشمسية التي يستقبلها أي سطح علي سطح الكرة الأرضية علي موقع هذا

السطح وعلي اليـوم من السنة والوقت والنهـار ، وتبلغ هذه الطاقـة المتاحة لمدينة القاهرة يومياً والساقطة علي المتر المربع هو ٥٦٠٠ كيلو كالوري .

مصدر الطاقة الشنس

مـصـدر الطاقـة للشـمس هـو الطاقـة الإندمـاجـيـة بـين غـازي الهليـوم والهيدروجين وتبلغ درجة الحرارة في باطن الشمس نتيجة لهذا حوالي عشرون مليون درجة مئوية بينما تصل درجة الحرارة للدائرة الخارجية لها حوالي ستة آلاف درجة مئوية

طرق استخدام الطاقة الشمسية

تختلف هذه الطرق وتتنوع فمنهـا مايسـتـخدم بطريقة مبـاشـرة ودون تركيز لهـذه الأشـعة ومنهـا مـايتم تركـيزه بالمـرايا والتي تزيد نسبـة التـركيز علي ٧٠ ألف مرة مما يصل بدرجة الحـرارة إلي مـايقـرب من ١٤٠٠ درجة مئوية والتي يمكن إستـخدامـهـا في الصنـاعـات التـعدينية وصـهـر المعادن ، ومـنهـا مـايتم تحـويله إلي طاقـة مـهـربـائية عن طريق إستخدام الخلايا الفوتوفلطية وبالتالي تستخدم في جميع إستخدامات الطاقة الكهربية وأهمها وسائل المواصلات اللاسلكية

الشمس والطاقة .. !!

« ٢ »

إستخدامات الطاقة الشمسية تستخدم الطاقة الشمسة في كل عمليات التسخين للإحتياجات المنزلية وللإستعمالات الصناعية المختلفة وكذا لتجفيف المحاصيل الزراعية وعمليات التدفئة لتكييف الهواء وتستخدم في توليد لابخار المحطات القوي البخارية وتستخدم كذلك في عمليات التبريد بإستخدام دوائر التبريد بالإمتصاص وتم تصنيع الثلاجات الصغيرة والثلاجات الكبيرة كما أنها تستخدم تطبيقاتها في تحلية مياه البحر أو ضخ المياه من مكان آهر

مميزات الطاقة الشمسية والطاقة الشمسية طاقة نظيفة ودائمة ومتوافرة ولاتحتاج لوسائل لنقلها من مكان لآخر الطاقة الشمسية والمستقبل

وينتظر للطاقة الشمسة أن تقوم بدور أساسي كمصدر للطاقة في المستقبل حيث يفكر العلماء في التغلب علي صعاب الإستفادة بها حالياً علي نطاق واسع وذلك بأن يتم بناء محطات في الفضاء لإستقبال هذه الطاقة بصورة دائمة وليس وقت سطوع الشمس فقط ثم القيام بتحويل هذه الطاقة الهائلة إلي الأرض للإستفادة بهذه الطاقة الدائمة والنظيفة والتي تفي بكل أغراض الإنسان وإحتياجاته والتي تزيد يوماً بعد يوم .

وقد واجه العالم منذ سنة ١٩٧٣ أزمة طاقة قاسية هددت مظاهر الحياة بالتوقف التام .. ولذلك بدأت الدول الكبري تجري وراء الشمس كبديل عن وسائل الطاقة التقلبدية .. نجحت أمريكا وفرنسا واليابان وروسيا في إستغلال هذه الطاقة الهائلة بالرغم من سطوع الشمس عندهم في أوقات نادرة ونحن في مصر نتمتع بثروة سمية لم مستغلها بعد وقبل أن تواجهنا أزمة طاقة عواقبها نقدم هذا التحقيق

مصر من أغني دول العالم تمتعاً بالإشعاع الشمسي حيث تقع في الحزام الشمسي وتملك ساعات من السطوع في اليوم .. ومع ذلك لم تبدأ بعد مرحلة إستخدام هذه الطاقة مشاريع الشمس في بلادنا ممكن أن تولد الكهرباء وتعمر الصحاري وتروي الأرض وتنير المناطق النائية .. وتحلي مياه البحر الشمس لودخلت كل بيت ومصنع فسوف أوفر نصف مانستهلكه من كهرباء

كا مانعتمد عليه في حياتنا يعود الفضل فيه إلي الشمس .. فهي أصل الحياة علي الأرض طعام البشر النباتي والحيواني الفضل في وجوده يعود للشمس ثروة الأرض من الوقود الذي تستخدمه من بترول وفحم وغاز يرجع أصله إلي الشمس الذي إختزنته والشمس هي البديل عن البترول الذي مازلنا نعتمد عليه في إنتاج الكهرباء والغاز والكيروسين والمازوت وهي تستخدم في توليد الطاقة عن طريق التسخين وإستغلال بخار الماء الناتي في المحطات الكهرو حرارية لتوليد الطاقة الكهربائية والميكانيكية كما يستغل ضوء الشمس كذلك بتحويله إلي طاقة كهربائية وهو مايحدث في تسيير مركبات وسفن الفضاء .

ذكري .. أيام وليالي في نيجيريا

«١»

لم يكن يخطر ببالي أبداً أن أجد نفسي في طائرة متجهة إلي دولة نيجيريا وكان ذلك عندما بلغت بأنني أعرت لها وعلي وأن أستعد للسفر في ظرف أيام قليلة .
ومن المعلومات القليلة التي عرفتها إن استقلال نيجيريا الإتحادية كان في أول نوفمبر ١٩٦٣ وأنها كانت مستعمرة إنجليزية ودولة من دول الكومنولث وأن أهلها يتحدثون الإنجليزية بجانب لغاتهم الإفريقية القبلية المتعددة .
ولما كانت دولة إفريقية مستقلة حديثاً فقد كان لمصر واجب لمساعدتها في مساعدتها بالخبرة والخبراء في الحفاظ علي إستقلالها وتثبيته ومساعدتها في بناء دولتها خاصة وأن هذا جاء في أعقاب نصر أكتوبر ٧٣ وبعد أن إرتفع سعر برميل البترول إلي حوالي الـ ٤٠ دولاراً وأنها إحدي الدول المصدرة للبترول« أوبك »وأنها غزيرة الإنتاج وبدأت تستغل هذا الإرتفاع في تنمية بلدها وأن هذا هو أفضل الطرق للإحتفاظ بدولة مستقلة حديثاً بإستقلالها .
وعرفت أن عدد سكانها حينذاك حوالي ٨٥ مليوناً يبلغ تعدادها الآن أكثر من ١٢٠ مليون نسمة أغلبهم يدينون بالإسلام وبعضهم بالمسيحية ومنهم بغير ذلك .
بعد عدة ساعات وجدت نفسي فوق مطار لاجوس والطائرة تستعد للهبوط .
أخبرنا قائد الطائرة أن درجة الحرارة مرتفعة وذلك طبيعي ومتوقع لأن نتيجريا تقع شمال خط الإستواء قليلاً وعندما فتح باب الطائرة وبدأنا نهبط من الطائرة أحسست أنني أهبط داخل فرن وعندما جلت ببصري في المطار الذي إمتلأ بالمضيفات الأرضيات ذو بشرة سوداء تماماً وعلي رءوسهن غطاء أخضر اللون وخشيت أن الطائرة قد هبطت بنا في حقل بذنجان أسود ذو العنق الأخضر .

..ذكري.. أيام وليالي في نيجيريا..

« ٢ »

وكان بعض الذين جاءوا لإستقبالي من المصريين الذين أشعروني من حرارة إستقبالهم لي أنني بين أهلي غبت عنهم وعدت إليهم وأشعروني أيضا أنهم يستقبلون بكل الشوق والحب قطعة من مصر من الوطن بعد غربة عاشوا سنوات بعيداً عنه . قرأته في عيونهم ما أقسي الغربة وما أغلي الوطن ثم أخبروني أننا نذهب جميعاً إلي المنزل المخصص لي وعرفت أيضاً أن بعضهم سيمكثون معي في مسكني بضعة أيام حتي أستأنس بهم ولحين تعودي علي البلد الجديد بالنسبة لي وأخبروني أيضا أن عملة هذا البلد هي النيرا وهي تعادل حوالي ٤/٣ الجنيه الإسترليني وذلك كان عام ١٩٧٥ ولأن نيجيريا دولة من دول الكومنولث وهي الدول التي تضم كل الدول التي كانت تحت الإستعمار الإنجليزي سابقاً .

وصلنا إلي المنزل وهو فيلا رشيقة جدا تحيطها حديقة كبيرة وهي تتكون من طابقين وبدأت أتعرف عليه ففي الدور الأول يوجد غرفة للإستقبال تستقبلك أول ماتدخل من الباب الخارجي ثم غرفة للطعام تحتوي علي المائدة والكراسي ودواليب بها أدوات للمائدة راقية وتتمتع بذوق تدعوك بكرم لتناول وجبات شهية بإنتظارك ثم المطبخ المتسع

والغير معتاد أن تجده في كثير من بيوتنا وبالمطبخ ثلاجة كبيرة وبوتاجاز بالغاز وحافل بكل ماتحتاجه المعشية من أدوات وأطباق وخلافه ومما إسترعي نظري وجدت به مشنة ممتلئة بثمار جوز الهند وكنا في مصر لانجد ثمرة واحدة منها ، وبعد ذلك سلم يصعد بنا إلي الطابق الأعلي حيث غرفة النوم بلونها وفرشها وستائرها كل مافيها أخضر فصدقي حتي الحمام بها له نفس اللون الذي يمنحك هدوءا غير عادي وشعورك بأنك في روضة بعدها غرفة متوسطة بها منضدة مستديرة ومجموعة من الكراسي متناثرة بالغرفة وهي تصلح للكتابة أو دراسة أي رسومات هندسية وخلافه ثم صالة في نهايتها غرفة آخري بالحمام الخاص بها وعند خروجها من الصالة إلي الشرفة تحتها جراج خصوصي لعربة خاصة غير عربة الشركة التي لها طبعها الرسمي بسائقها الخاص واليونيفورم الخاص به والمميز للشركة التي يتبعها ، بعدها تركوني لتناول الطعام والإستراحة قليلا ليعودوا لصحبتي بعد ساعتين للتجول بالبلدة والتعرف عليها وعلي بعض أماكنها وهي تختص بالنشاط الصناعي الكبير من كثرة ماتضمه من صناعات مختلفة ومتعددة وإسمها (إيكاجا) وتبعد عدة كيلو مترات عن (لاجوس) العاصمة والتي هي أكبر مواني نيجيريا وتقع علي المحيط وتحوي عشرات السفن المحملة بالبضاعة سواء من الخارج لنيجيريا أو منها للخارج لجميع أنحاء العالم .

..ذكري.. أيام وليالي في نيجيريا..
«٣»

وعلي مسافة ليست بعيدة عن المسكن وفي داخل الحديقة أيضاً مبني آخر يضم غرفتين وفوقهم غرفتين أخرتين وكل غرفة تنفصل عن الأخري تماماً واحدة منهم مخصصة للحارس النيجيري والأخري للإستيوارد وهو الذي يقوم بخدمتي وإعداد الطعام وكل ما أحتاجه في معيشتي ويصلان بغرفتي بواسطة سلك كهربائي لإستدعاء أي منهم عندما أريد ، وبعد تناولي لوجبة طعام الذي أعدها الإستيوارد بطريقة جيدة نصحني الجميع أن أظل محتفظاً به لتعوده علي طهي الوجبات المصرية ومعرفة العديد من عاداتهم وإحتياجاتهم أما الحديقة الكبيرة التي تحيط بالمنزل فتحتوي علي العديد من الأشجار منها المانجو والبرتقال الأخضر ونبات آخر إسمه (البوب)والعديد من الزهور المختلفة وشجرة باذنجان لونه أصفر تتدلي ثماره كأنها المصابيح المضيئة

وفي الوقت المحدد حضروا لكي أشاهد البلدة ولكي يحتفوا بي أول يوم لوصولي لهذا العالم ولكي نذهب إلي (لاجوس)العاصمة الكبيرة ، وشاهدت مروراً بمدينة إيكاجا كثير من المصانع لمختلف الصناعات

التي تمتلئ بها المدينة إنها تشبه إلي حد بعيد مدينة (حلوان)الصناعية عندنا في مصر ولاحظت كثيراً من الشعارات مكتوبة علي الجدران مثل (أنا أسود وفخور) وأنا أسود ولكني لست عبداً إلخ كرد فعل طبيعي لكونها كانت مستعمرة إنجليزية وكلها مكتوبة بالإنجليزية وإن كانت هناك لغات أخري بقبائل كثيرة أشهرها الهوسا واليوربا والإيبو كان الطريق إلي (لاجوس)العاصمة مزدحماً بالسيارات التي تجعل الذهاب إليها غاية في الصعوبة بل والعذاب ، وصلنا بعده إلي (لاجوس)وهي ميناء كبير أيضاً علي المحيط وتعج بعشرات السفن من كل بلد والتي قد تنتظر بها عدة أسابيع لتفرغ حمولتها أو تحملها . أخيراً بلغنا مكاناً جميلاً يمكن أن يكون نادياً مفتوحاً أو كازينو أو مقهي أو خلافه وكان الليل قد سبقنا إليه فلف المكان كله بظلمة محببة لم يمض وقت طويل حتي بدلها نور القمر بدراً يتوسط السماء وبدت نخيل الزيت التي تشتهر بها وسط إفريقيا كإطار لهذا الجمال الفطري البديع وسرعان ماجاءت كؤس الجيلاتي الفخمة الممتلئة ومرصوصة بفن وعناية وقالوا لي (هذا هو الفيدرال كب)الذي يقدم لكل من يأتي نيجيريا أول مرة مرحب به .

..ذكري..أيام وليالي في نيجيريا..

« ٤ »

وتناولنا حديثاً شيقاً عن كل شيء ومنها هل أعجبتك البلدة ..؟! ولما جاءت إجابتي بالإيجاب ، وقالوا هل لك أي ملاحظات ؟! فقلت نعم ملاحظة واحدة صغيرة هي أنني أثناء تواجدي بالمطار ومررت بالعديد من شركات الطيران الداخلية إحدي هذه الشركات إتخذت لها« فيلا بجناحين » شعاراً لها وفي العادة شركات الطيران تأخذ رمزاً لها إما طائر أو شكل إنسيابي يتمشي مع شركة طيران فقالوا لي أنها أسطورة ولها معناها الرمزي فقلت أسمعها قالوا يحكي أنه لقد نشأت قصة حب عظيمة وعفيفة بين فيل وبين عصفورة ولما كان حباً عظيماً نادراً لقي إحترام الجميع وحب الجميع ولكن حدث أن تعرضت العصفورة للأسر لوقوعها في شبكة صياد الذي وضعها في قفص سجية مسكينة عندها حاول الفيل أن يصل إليها لتخليصها من الحبس ولأن المسافة بعيدة ولايمكنه الطيران وصولاً إليها .. عندها ماكان علي كل الطيور إلا أن تعيره أجنحتها حتي أصبح جناحاً كبيراً كبيراً يمكنه حمل الفيل وتمكنه من الطيران ليصبح الفيل الطائر والقصة معني ومغذي لشركة الطيران الداخلية أي أننا نحملك بالحب إلي أي مكان تحب ..!! أيها المسافر العزيز قلت نعم .. نعم ياله من معني ويالها من دلالة .عدت

بعد هذه السهرة الفريدة الساحرة علي المحيط الأطلسي في ضوء القمر ومع أشجار نخيل الزيت ومع الزملاء الكرام إلي المنزل لا لأذهب إلي فراشي ولكن لأسقط في الفراش من شدة التعب والسهر ليلتين متعاقبتين ولكن ربما لأن تغيير الفراش لايحقق نوما عميقا فقد فتحت عيناي في منتصف الليل لأهب قافزا فزعا يكاد الخوف يذهب بعقلي وهدوئي ذلك أن ضوءا فسفوريا يسبح في ظلمة الغرفة صانعاً حلقات تلو الحلقات وقبل أن أصل إلي باب الغرفة لأدق لأدق عليه بيدي وقبل أن أصيح أستنجد بباقي الزملاء وجدت أصبعي يضغط علي زر الكهرباء لتضئ الغرفة ولينقطع الضوء الفسفوري السحري ، بلعت ريقي وهدأت روحي قليلاً والتي كانت قد بلغت الحلقوم .

..ذكري.. أيام وليالي في نيجيريا..

« ٥ »

وعدت إلي فراشي وقد تركت الغرفة حتي الصباح حينما أخبرني الزمـلاء أنه لاشيء يدعو إلي الخوف فإن هذا الضوء ناتج من حشرة صغيرة جدا لها ضوء فسفوري يظهر في الليل وأن إسمها سراج الليل قلت في نفسي أول الغبث قطرة وعلي ذكر الغيث أننا في فصل جفاف نسبي حيث أن الأمطار تسقط يومياً بلا إنقطاع وأن الرطوبة عالية جداً وأن الزراعة في فيجيريا بالأمطار المستمرة طوال العام دون إنقطاع بإستثناء عدة أيام قليلة وأن هذا لايوجب إستعدال الأراضي الزراعية فالأمطار تصلها جميعاً بلا إستثناء وأن مساقط المياه تكثر في هذا البلد مما يستخدمونها في توليد الكهرباء بإستخدام التوربينات المائية بأسعار قليلة جداً ودون إستخدام أي وقود لإنتاجها وأنهم يصدرون بعض منها إلي تشاد المجاورة

وتتكون نيجيريا من عدة ولايات يجمعهم إتحاد فيدرالي وكانوا وقتها بدأوا في بناء عاصمة لها في وسط نيجيريا بديلا عن لاجوس العاصمة حينذاك والتي تقع في أقصي الجنوب علي المحيط الأطلنطي وهي أبوجا الحالية .

في اليوم التالي لوصولي لدولة نيجيريا في المساء وبعد أن قضيت

النهار بطولة في التعرف علي العمل زارني طبيب المؤسسة بمنزلي وهو طبيب ليس نيجيرياً ولكنه طبيب من أصل عربي ويتحدث العربية بجانب اللغة الإنجليزية ومكث الطبيب عندي وقتاً طويلاً يحدثني فيه عن الأمراض الخاصة بعلاقة الرجل بالمرأة ويترك لي علي المنضدة أدوية عديدة ومتنوعة خاصة بهذا النوع من الأمراض مما جعلني أستاء ولكن بعدها بأيام عرفت السبب ووضحت لي الرؤية بأنه كان بالغ الحرص علي أقع غريسة مهما كانت الظروف لمرض منع المناعة المكتسبة المعروف بالإيدز والذي ينتشر في نيجيريا وفي معظم الدول الإفريقية الواقعة جنوب الصحراء والذي يموت بسببه الآلاف ولاينجو منه حتي الأطفال أما عن المرض الآخر المنتشر والذي يتسبب في آلاف الوفيات أيضاً فهو مرض الملاريا وذلك عند سقوط الأمطار التي لاتنقطع فأن مياه المطر تتجمع في قنوات صغيرة ثم قنوات أكبر فأكبر وهكذا فإن بعض هذه القنوات المنتشرة تتعرض للإنسداد لأي سبب من بعض المزروعات أو المخلفات وخلافه مما تكون أنسب مكان لتكاثر مرض املاريا القاتل والمتوحش والذي كان يحمي منه وجودي بالمنزل المغلق وكان يوجد بالمنزل ٣ أجهزة تكييف كل جهاز بقوة ثلاثة أحصنة مما يعتبر أجهزة تكييف كبيرة نوعاً لمسكن يسكنه فرد واحد غير متواجد معظم الوقت وكذا السيارة المكيفة والمكتب المكيف وعلمت أن فائدة جهاز التكييف ليس فقط في معالجة الهواء من حيث درجة الحرارة والرطوبة ولكنه أحسن واق من الجراثيم وبالتالي من جو يكثر به الأمراض .

..ذكري..أيام وليالي في نيجيريا..

«٦»

وتمشياً مع الحرص في الوقاية من الأمراض المنتشرة في نتيجريا فقد كانت الملابس كلها حتي الداخلية دون إستثناء تكوي بالمكواة بعد غسلها وقبل إرتدائها وكنت في البداية أعتبر ذلك زيادة في الوجاهة والأناقة إلي أن حدث ماجعلني أن أقتنع بذلك وأعتبره ضرورة حياة أو موت ذلك لأن ماحدث لأحد الزملاء كان كافياً تماماً لأن أقتنع وأن يملأني خوفاً وهلعاً فلقد حدث أن أصيب طفله الصغير والذي لم يتجاوز عمره العامين بدمامل صغيرة غطت جسمه كله مما جعله يصرخ طيلة يوم كامل ليلاً ونهاراً دون تناول أي طعام يحفظ عليه حياته ووسط هذا الخوف علي الصغير الذي بدأت حرارته في الإرتفاع ذهبنا جميعاً نحمل الطفل إلي الطبيب الذي هدأنا وبدأ يعالج الطفل بضغطه ببراعة فائقه علي هذه الدمامل المنتشرة علي جسد الصغير فإذا من داخل هذه الدمامل تخرج دودة صغيرة واحدة بعد أخري من كل دمل علي حدة شارحاً لنا بأنه حشرة صغيرة تترك بيضها علي جسد الصغير أو علي ملابسه وهذه البيضة الصغيرة تخرج منها دودة تخرق الجسد الصغير مكونة هذه الدمامل الصغيرة مما جعلنا ينظر بعضنا البعض في دهشة كادت تذهب بعقولنا قائلين سبحان الله وحمداً لنا وعمار يامصر .

وبتجولي في بعض الأسواق حيث تباع الخضر والفاكهة والأطعمة من لحوم ودجاج وأسماك وخلافه توجد به معظم الخضر التي نعرفها في مصر ولكن لفت نظري وجود نوعين من ثمار الموز نوع كالذي نعرفه والآخر كبير الحجم جداً ثلاث مرات تقريباً ويأكلونه بعد شيه علي النيران وهو أقل حلاوة ويعطي طعم الخبز الناضج كما يوجد نبات ثمره في حجم الشمامة المستطيلة أو البطيخة النمس عندنا ولكنها في طعم البطاطس وأعتقد أنها التي كان يسميها الأوربيون نبات الخبز وهذه البطاطسة الضخمكج يضعونها في وعاء ضخم علي النار الخشبية مع الماء حتي تنضج تماماً ثم تهرس لتصبح كالبطاطس البيوريه عندنا وفي وعاء آخر يكونون صلصة من الطماطم وعليها كمية هائلة من الشطة الحرافة جداً وهي مفيدة جداً في الجو الحار بل ضرورية لأنها تنشط العرق فترطب الجسم وتنشط أيضاً الدورة الدموية ولها فوائد أخري عديدة في الجو شديد الحرارة .

ذكري.. أيام وليالي في نيجيريا

«٧»

ويوجد بنيجيريا العديد من أشجار جوز الهند والأناناس ويزرعون الكاكاو والتي تشتهر به والكولا كما يزرعون القطن ويصنعون منه ملابس لها الطابع والذوق الإفريقي الفطري البالغ الجمال والفن كما يزرعون قصب السكر مع العديد من أشجار الفاكهة المختلفة مثل المانجو والبرتقال واليوسفي إله ولاننسي شجر المطاطم الذي تشتهر به أيضاً ويصنعون منه إطارات السيارات وإن إطار ميشلان - نيجيريا له شهرة عالمية في هذه المجال ويوجد البترول في نيجيريا وهي دولة من دول الأوبك كما يوجد فحم الكوك الذي تستورده مصر منها لمصنع الحديد والصلب المصري كما تمتلك نيجيريا ثروة حيوانية لتواجد المراعي والنباتات بكثرة حيث تسقط الأمطار طول العام علي أرض خصبة بنية المظهر لخصوبة هذه الأرض البكر العطاءة ولأنها تزرع من المطر فهي لاتحتاج إلي مشقة لتسويتها لإعدادها للزراعة التي تتميز بإخضرارها الزائد والواضح فهي أرض فتية شابة وذات قوية وعنفوان الشباب بل وهذه القوة والشباب موجود علي أرض نتيجيريا لكل الكائنات الحية من حيوان وطير بل وإنسان فهو يتمتع بقوة ذاتية طبيعية وغير موجودة في كل مكان .

وتجد الشباب في أعلي وأتم لياقة بدنية ويمارسون عدة رياضات ويتفوقون فيها كرياضة كرة القدم وكرة الطاولة وخلافه والشعب النيجيري محب للمرح والرقص والمرسيقي ويعقدون كثيراً من الحفلات الراقصة علي الموسيقي الإفريقية المميزة وهم يرتدون ملابسهم ذات النقوش الإفريقية المميزة والبديعة ، والشعب النيجيري ممتلئ جسداً لافرق في ذلك بين رجل وإمرأة مما يساعدها ذلك علي أن تحمل طفلها علي ظهرها دون أن ينزلق ودون أن يصيبه أي أذي وكما أن أرض نيجيريا خصبة فإن المرأة النيجيرية مطلوب منها أن تكون كذلك ذات خصوبة عالية لأن الوفيات للأطفال كثيرة جداً لإنتشار الأمراض الكثيرة والمتعددة

.. أيام .. وليالي في نيجيريا ..

«٨»

وبالرغم من وجود كثير من الإمكانيات التي تحظي بها نيجيريا ففي مجال الطاقة مثلاً لديها البترول وهي دولة من دول الأوبك ويوجد بها الفحم كذلك مساقط المياه وهي طاقة متجددة كما أن بها ثروة زراعية هائلة من سقوط المياه كذلك ثروة حيوانية وغيره إلا أن الجو الحار يقوم بدوره المعاكس في توفر الكسل وما يسببه من تراخي في قوة العمل كما أنه لايوجد دافع نحو العمل فلا توجد مشكلة من ناحية المأكل أو الملبس أو السكن أي في إحتياجات الإنسان الضرورية أما التعليم ففي أعلي مستوي لأنه مرتبط بإنجلترا خاصة في دراسة الطب ، ويوجد في نيجيريا العديد من الجاليات وأكثر هذه الجاليات اللبنانية وتوجد في كل مكان في إيكاجا ولاجاس وكانو وتوجد جالية سورية في لاجوس وتوجد جاليات من كل الدول من إنجلترا والصين والهند والإجازة في نيجيريا يومان السبت والأحد وتكون البلدة في أجازة أسبوعية حتي محلات السوبر ماركت ولهذا يذهب الكل مساء الجمعة بعد خروجهم من أعمالهم لشراء مايلزمهم من أطعمة ومأكولات ويبلغ المسلمون في نيجيريا ٨٠٪ وتذاع صلاة الجمعة من الراديو ويذهبون للصلاة في المساجد المنتشرة وتتعطل المصالح في الأعياد الإسلامية كعيد الفطر

والأضحي .. إلخ ، والمصاحف مكتوبة بالعربية والإنجليزية .
وقد حدث وأنا موجود بها إنقلاب عسكري بقيادة يعقوب جوون وهو مسيحي ولكن والده مسلم مما يوضح إحتياج المسلمين إلي كثير من الإهتمام بمن يشرح لهم تعاليم الدين الإسلامي وذلك عن طريق المبعوثين والبعثات وخلافه وكان الإستيوارد يأخذ أجازته الأسبوعية السبت أو الأحد مما كان يضطرني إلي عدم البقاء بالمنزل في هذا اليوم ومع وجود المطار بإكيجا وليس في لاجوس فكنت أذهب إلي فندق المطار من أجل حمام السباحة وتناول الغذاء وهناك قابلت عدداً من الطيارين المصريين والفنيين من أجل توطيد الوضع هناك ضد الحركات الإنفصالية خاصة في إقليم البترول وهكذا نكتفي بهذا القدر ونعود إلي وطني الغالي مصر .

رمضان .. وإنتصاراته ..!!

فتح مكة «٨ هـ » إتسع نطاق الإسلام وإعتنقه كثير من القبائل العربية وآلاف البدو وقد نبذوا ماكانوا

عليه في الجاهلية وأصبحوا جنود الإسلام والرسول . عزم الرسول علي أن يخلص بيت الله الحرام من أيدي المشركين بعد أن أصبح المسلمون قوة عظمي تعمل قريش حسابها . أعد الرسول عليه الصلاة والسلام جيشاً لغزو مكة وما لبث الرسول أن أعلن أنه يغزو مكة وأمر المسلمين بالإستعداد خرج الرسول في ١٠ رمضان (٨ هـ) وصام الرسول وصام الناس معه . كان الجيش يتألف من عشرة آلاف مسلم وإشترك فيه كل المهاجرين والأنصار فلم يتخلف منهم أحد . وصل الرسول وأشرف علي مكة ووضع الرسول خطة دخول مكة وأمر المسلمين جميعاً ألا يقاتلوا وألا يريقوا دماً إلا إذا أكرهوا علي ذلك . دخل الرسول مكة وتلا سورة الفتح .

(إنا فتحنا لك فتحاً مبيناً ليغفر لك ماتقدم من ذنبك وماتأخر ويتم نعمته عليك ويهديك صراطا مستقيما وينصرك الله نصراً عزيزاً)

ومن إنتصارات شهر رمضان العظيم : غزوة بدر الكبري (٢ هـ) ، فتح مكة (٨ هـ) ،عودة الرسول من غزوة تبوك (٩ هـ) مبايعة الطائف للرسول (٩ هـ) نزول القرآن الكريم علي الرسول (ليلة القدر التي هي خير من ألف شهر) وأخيرا العاشر من رمضان (٦ أكتوبر ٧٣) بارك الله في شهر رمضان شهر الصيام والإنتصارات..

الطفل..واللعبة..!!

أطفالنا .. أكبادنا تمشي علي الأرض وإذا كانوا أطفالاً اليوم فهم رجال الغد . لذا فهم إهتمامنا وقرة أعيننا لذا كان همنا أن نحقق أقصي ما نستطيع لإسعادهم وتنشئتهم فإذا كانت الحياة فهم بهجة هذه الحياة وأحد مظاهرها الكبري والثابتة ، وإحدي هذه الوسائل والأشياء الواجبة لهم فيها هي اللعبة حيث لها المقام الأول والإهتمام الأكبر عند الطفل وعند إختيارننا لها فمن المهم أن نوفيها حقهامن دقة الإختيار لما لها من أثر كبير علي حياة الطفل حاضراً ومستقبلاً فكراً وسلوكاً .

لذا لابد أن تكون لعبة تناسب سنه وطبيعته لابد أن تحقق السلامة من ناحية حجمها ومتانتها والمواد المصنعة منها بحيث لاتحطمه ولايحطمها ، من ناحية شكلها وطلاءها وأن تكون سهلة التنظيم والغسيل إن أمكن حتي لاتحتوي علي جراثيم أو ملوثات وأن تكون مناسبة للبيئة فلا تحدث صوتاً عالياً مزعجاً له ولأصدقائه من الأطفال بل تفضل اللعبة التي تبعث نعمات مهدئة يجعلها محببة له كما أنها تكون دافعاً له للرغبة في التفكير والإبتكار وفي سن معين نختار اللعبة التي يركبها ويفكها بنفسه مثل ألعاب البلاستيكانو

والميكانوا وغيرها . وعلينا أن نفرق بين الألعاب التي تناسب البنا عن الأولاد بحيث تناسب طبيعة كل منهما لأن آثر اللعبة علي الأطفال كبير فإن كثير من صانعي لعب الأطفال يضربون عصفورين بحجر واحد فمثلاً صانعوا السيارات والشركات التي تقوم بذلك تصنع نماذج صغيرة من شتي أنواع السيارات من لعب الأطفال مما يهتم به الأطفال كذلك صانعوا الآثاث المنزلي يصنعون للبنات لعب تتكون من مكونات المنزل الحديث من غرف وأسرة ومستلزماتها الأطباق والملاعق وكل مستلزمات مائدة الطعام . إن هذا يجعل الأطفال يشبون وفي خيالهم أن يحصولوا علي هذه الأشياء والأنواع والماركات التي عاشوا معها مع ألعابهم ويكون هذا مكسباً لصناع هذه الصناعات من ألعاب للأطفال ومما يتكون من سوق هذه الألعاب من تجارة رائجة في مواسم الأعياد وكل عام وجميع أطفالنا بصحة وسعادة وأمل .

أرانـــب..!!

منذ عدة أيام جاء في إحدي الصحف بأن « اليابان» قامت بصنع طبق من الملوخية المصرية بطريقة غير تقليدية وبشكل جعل منها وجبة شهية أحبها كثير من اليابانيين كانت بذور نبات « الملوخية» قد وصلت إلي اليابان عن طريق إهداء كمية من بذورها إلي اليابان ، والملوخية غنية بالفيتامينات وهي الطبخة الوحيدة التي ترتبط بالأرانب حيث أن أفضل ملوخية ماتكون مكونة علي مرق الأرانب وتكون بذلك من أشهي الوجبات عندنا نحن المصريون مما جعلها تقدم في أكرم الظروف يجعل بها مائدة الطعام المصرية ويعتبر لحم الأرنب من أشهي وأفيد اللحوم حيث أنه يخلو من الدهون التي تحتوي عليها اللحوم الأخري سواء الحمراء أو البيضاء بنسب متفاوتة .

تقول الإحصائية أن مجموع عدد حيوان الأرانب في مصر في حدود « ٢ مليون » حيوان وهذا يعتبر لنا قليل القليل حيث أن حيوان الأرانب هو الكائن الحي الوحيد الذي ينافسنا في كثرة الإنجاب فيسبقنا بمهارة وإقتدار فإن الزوج الواحد من الأرانب ينجب في المرة الواحدة في حدود ٨ حيوان وينجب حوالي ٨ مرات في السنة أي أنه ينتج حوالي ٦٠ حيواناً ولو أننا إلتقتنا إلي ذلك وأعطيناه

الإهتمام اللازم لإستطاع أن يقدم لنا الكثير من اللحوم الشهية الخالية من الكوليسترول ومايسببه لنا من أمراض ومن خطر كبير علي صحتنا

ويستطيع هذا الحيوان أن يقوم بإحدي المشاريع الصغيرة عن طريق الإهتمام بتربيته والإكثار منه خاصة وأنه يجد سوقاً رائجة له حيث بإمكانه إعطاء عائداً مجزياً في أسرع وقت هذا بالإضافة إلي إمكانية الإستفادة بفروه في بعض الصناعات الخاصة بالملابس . وعلينا أن نسبق دول شرق آسيا في عمل وجبة الملوخية بالأرانب بطريقة مبتكرة بعد أن وصلت الملوخية إلي اليابان - نجد هذه الوجبة ملوخية بالأرانب وقد أغرقت أسواقنا علي مستوي جيد وبسعر قليل.

بائعة الحب..!!

قالوا لي : إن فلانة تبيع الحب

قلت لهم : ثقوا أن الحب باعها يوماً ..!!

قالوا : نعرف قصتها

قلت : إسمها (جميلة) وكل من رآها قال : كم هي جميلة ، مستديرة الوجه ... ملفوفة القوام .. عسلية العينين .. شعرها إطار لوجهها القمري المنير .. ذهبت للمدينة لتكون برفقة أخيها لتقوم بخدمته في غربته بالمدينة ليتم دراسته بعاصمة الإقليم ..ثم كان الحب في حياتها كفتاة في عمر الربيع ، والربيع يجئ بزهوره وعطره وعاشت أثناءه حلم حياتها وشعرت أنها في زورق ينساب بها بين الجنان زهر وعطر وشجر ونسمات تقبل وجهها وتداعب شعرها وتدغدغ جسدها البكر . فجأة إستيقظت من حلمها علي عاصفة تقلب زورقها وتحطم أملها وتفرق وتغوص في الوحل وقد فقدت كل شيء . جاءت إلي القاهرة لتطفو علي السطح جثة ميتة وعرفتها علب الليل واحدة بعد أخري ومن مائدة إلي مائدة ويعرفها زبائن الليل وتشاركهم وتشرب معهم دموعها وتبيع الحب كل ليلة ولكل مشتري وتغير إسمها كل ليلة ولكن زبون .

قالوا : وأين هي الآن ؟ قلت : في كل مكان ..!!

الإرتواء..!!

مضي شهر رمضان بخيره العميم في شتي شئوننا وروانا شهراً كاملاً جسداً وروحاً وترك لنا الكثير نذكره فشهر رمضان خير شهور السنة وعودنا علي الكثير مما يروينا ونذكره بها مما وفره لنا طوال شهر كبير تستفيد به صحتنا وتروي به أجسادنا وعلي ذكر المشروبات نذكر بعضها كما يلي :

التمر هندي : مشروب مقاوم للعطش ومنعش ، ملين لما يحتويه من أحماض نباتية ، منشط للكبد ومدر للعصارة الصفراوية ، مدر للبول فيخلص الجسم من الأملاح . يحتوي علي نسبة من البروتين والمواد النشوية والدهنية والسكرية والعديد من الفيتامينات والأملاح المعدنية

الكركدية : مشروب مغذي ومرطب ومانع للعطش . مهضم وملين لإحتوائه علي الأحماض النباتية يخفف من التقلصات ومدر للعصارة الصفراوية ومدر أيضاً للبول ، قاتل للبكتريا ومنشط للدورة الدموية ، يساعد علي خفض ضغط الدم لمرضي ضغط الدم المرتفع ، يحسن أداء الجهاز المناعي ، يحتوي علي الكالسيوم والحديد والفوسفور وفيتامين ج ، ب١ ، ب٢

الخروب : مشروب منعش مقاوم للعطش ، منشط للكبد ويستخدم في

حالات القيئ ، مدر للبول ، يحتوي علي أملاح معدنية ويهدئ حركة الأمعاء في حالة الإسهال ويساعد علي إنقباض المعدة المسترخية ويقلل من آلام الأسنان وإلتهابات اللثة والفم

وأخيراً يجئ قمر الزمان والمكان وهو مشروب قمر الدين : هو مشروب مغذي ومشبع ويعطي طاقة ويعوض النقص في السكريات ويحتوي علي العديد من الفيتامينات أ ، ب ، ج ويحتوي علي البوتاسيوم والصوديوم والكالسيوم والفوسفور اللازمين لتكوين العظام ، ملين في حالات الإمساك ويحتوي علي ألياف تقلل من إمتصاص الكوليسترول .

وأخيراً شكراً لرمضان موجوداً وغائباً .

الثانوية العامة والأعمال العامة ..!!

منذ عدة سنوات شاركت في مؤتمر لتطوير التعليم الهندسي في المؤتمر قدمت العديد من الدراسات والإقتراحات من قبل أساتذة كبار سواء في العلم الغزير أو الخبرة العريضة إكتسبوها علي مدي سنين طويلة قدموا فيها للوطن من علمهم وخبرتهم الكثير ، وكان مما آثاره بعض هذه الأستاذة الكبار أن مشكلة الثانوية العامة هي في أنها لاتعطي دارسها أي علم يكفي لأن يمارس أي عمل مفيد يقابل به حاجة الحياة خاصة من تضطرهم الحياة للوقوف عند حصولهم علي شهادة الثانوية العامة دون الإستطاعة لأن يستمر بعدها للدراسة الجامعية وليكون بذلك قد خسر كل شيئ بل خسر حياته نفسها إقترح البعض أن تكون هناك ثانوية عامة للأعمال العامة فرعاً جديداً من فروع الثانوية العامة ومنفصلاً عن باقي الأفرع المتخصصة والمهيئة لأعمال متخصصة لكليات متخصصة .

كون هذه الدراسة بعد الإعدادية ولمدة خمس سنوات علي ان تدرس المواد المؤهلة للعمل في سوق العمل الذي يحتاج مثل هذه الأعمال وأن يكون بعض هذه المواد هي المحاسبة ودراسة الجدوي البسيطة للمشروعات الصغيرة ، التسويق ودراسة السوق ، التكاليف وطريقة ترشيدها ، السكرتارية وغيرها الكثير مما يؤهل الشباب للعمل ولسوق العمل الذي يحتاج لمثل هذه الأعمال وحيث أن التعليم أولاً وأخيراً هو نوع من الإستثمار ولافائدة منه إن لم يكن يؤهل للعمل وكثير من الأعمال تنتظرهم في السياحة والشركات بإختلاف تخصصاتها والمشاريع الصغيرة وكلها تؤدي للعمل والكسب الحلال الشريف للرد والمجتمع بأسره .

اسألى مرآتك

قدمنى لها وقدمها لى موظف الاستقبال بالفندق وانا اهم بالدخول الى محل اقامتى بالفندق . جميله ترتدى ثوبا ذو لون اصفر اضفى جمالا على جمالها على جمالها قالت : اى الالوان تفضل ؟ !
قلت وان اتلعثم فى اجابتى " ان اللون الاصفر افضل عندى "
قالت " لم قلت " لانه لون الشمس المشرقه ! ! . لون الثمار الناضجة ! ثمار الشجر وثمار النساء من البشر !
قلت هل لك فى شراب عصير "
قالت : لا بأس .
جلسنا فى مكان ناحيه الاستقبال بالفندق صمتت وتلكأت فى الشراب . قلت : لماذا لا تشربين ؟ . . . قالت : لا اطيق الكأس فارغا ! . . . قلت : اما انا فلا اطيق الكأس ملانا ! !. . . . واخذت ارشفه رشفه بعد رشفه من الكأس امامى . قائلا لها : ان شرابى لا يفرغ الادمغه " . . . قالت وهى تهمس " هل تلهمك المرأة ! . . . قلت " المرأة هى الزهره وهى الفراشه ! هى الشجره ، وهى الثمره ! هى الروضه وهى المنبع ، وهى وهى . . . " . . . قالت " اتفضلها جميله ؟ ! . . . قلت ؟" الروح تسكن الجسد وكأى ساكن يسعده ان يكون المسكن جميلا مريحا " . . . . همست قائله " هل احببت ؟ ! . . . قلت " كثيرون يسألوننى ، واليوم عيناك تسألنى ؟ بالله عليك لا تسألنى واسالى مرآتك ؟ ! . . . قالت " ليس عندى مرآة ! ! . . . قلت " اذن فانتظرى الى ان يكتمل وجه القمر فإنه مرآتك " .

سينمامترو..!!

توجد فى أبكيجا سينما تحمل إسم سينما مترو ولأنه توجد بالمدينة جاليتان كبيرتان فى هذه المدينة الصناعية هما جالية الصين وجالية الهند فإن السينما تعرض أسبوعياً حفلة خاصة للأفلام الهندية وأخرى للأفلام الصينية معظمها عن رياضة الكاراتيه والمصارعة .. إلخ كذا بعض الأفلام الأمريكية العالمية وقد شاهدت بها أفلام « الوصايا العشر » و«دكتور زفايجو » و« كيلوباترا » وعرضت فيلم « أبى فوق الشجرة »لعبد الحليم حافظ ونادية لطفى وذلك من أجل الجاليات العربية من لبنانية ومصرية وسورية أما بخصوص الصحف والمجلات المصرية فقد كانت عن طريق إشتراكات من السفارة المصرية بلاجوس فمرة تكون المجموعة مكونة من الأهرام وآخر ساعة والمصور وروزاليوسف ومرة أخرى من الأخبار وصباح الخير والكواكب ..الخ

صين إفريقيا..!

نحن كلنا يعرف أن تعداد جمهورية الصين بلغ تعدادها حوالى ١٣٠٠ مليون نسمة وهى أكبر دولة فى قارة أسيا أمانيجيريا فيبلغ تعدادها حالياً أكثر من ١٢٠ مليون نسمة وبذلك تصبح هى صين إفريقيا بلامنافس وهى تتكون من عدة ولايات تضم العديد من القبائل أهمها وأشهرها قبائل « الهوسا » و« اليوزبا » و« الإيبو » واللغة الرسمية هى الإنجليزية لأنها دولة من دول الكومنولث وكانت مستعمرة إنجليزية قبل الإستقلال وقبائل الهوسا تدين بالإسلام والمصحف مكتوب نصف الصفحة عربى والنصف الآخر الإنجليزية ويتعطل العمل فى

الأعياد والمواسم الإسلامية عيد الفطر وعيد الأضحى وخلافه وتتجمع الجالية المصرية فى هذه الأعياد ويتزاورون فى رمضان فتصنع الأسر المصرية المأكولات الرمضانية والقطايف وخلافه .

إفريقيا السوداء ..!!

– لماذا نحن سود ياأماه ؟!

– لاننا فى مأتم يا بنى

– ومتى ينفض يا أماه ؟!

–يوم تسود وجهوهم كقلبوهم وتبيض وجوهنا كقلوبنا ..!!

فهرس الكتاب

اهداء ٣
فـــرن ريفـي ٥
كشري ٦
الموت في علبـــة ٧
نخلة لكل مواطن ٩
الثلاجة والنجوم ١٠
الكهرباء طاقة غالية ١١
الكهرباء والجو الحار ١٢
ترشيد استهلاك الكهرباء ١٣
الكهرباء وتقديم الساعة ١٥
ترشيد مياه الشرب ١٧
الحياة في قطرة مـاء ١٨
الوفـاء للنيل ٢٠
الانفجـار الصامت ٢٢
الفن والسياسية ٢٤
جسر إلي الشمس..........................٢٦
رمضان والترابط الاسري ٢٨
عقد الفل ٣٠
لا .. للبدانة ٣٤
نعم .. للخضروات ٣٦
ثمرة واحدة تكفي ٣٨
النيل والسد ٤٠
الثقافة العلمية ٤٢
شجرة تطعمنا وتكسونا ٤٤
الترشيد ٤٦
الواحة الشمسة ٤٨
الفقر رجلا ٥٠
مارد يخرج من ذرة «١» ٥٢
مارد يخرج من ذرة «٢» ٥٤
الفيل الذي يطير ٥٦
مارد يخرج من ذرة «٣» ٥٨
طريقة رأس العجل ٦٠
النفاق وفيل الحاكم ٦٢
حتي لايصبح الزوجان زيت وماء في اناء .. ٦٤
سيناء بين الحرب والسلام ٦٥
المرأة هي المرأة ٦٦
رمضان شهر الخير والانتصارات ... ٦٧
في رمضان يومان افضل ٦٨
طاقة لكل قوية ٧٠
شاعر العصر ٧١

الشمس تشرق الثانية بعد الظهر ...٧٣
سـيناء درع ورخـاء ٧٥
ذكري امسة في شط العرب ٧٧
الحـريق ٧٩
نبـات دواء وعـلاج «١» ٨١
نبـاتات دواء وعـلاج «٢» ٨٣
الملح في الملاحـات ٨٥
التلوث الحـراري وكـوكب الارض ...٨٧
البـعد الرابع ٨٩
الثلاجة والامن الغذائي «١» ٩١
الثلاجة والامن الغذائي «٢» ٩٣
الحب المفـقـود ٩٥
الذرة بين الحـرب والسـلام ٩٧
الذرة بين الحرب والسـلام «٢» ٩٩
الانسان بين الخير والشر والارض التي
تكفيه «١» ١٠١
الانسان بين الخير والشر والارض التي
تكفيه «٢» ١٠٣
الزهور والدول والربيع ١٠٥
افريقيا السوداء ١٠٧
المرأة والبـروش ١٠٩
صديق المائدة ١١١
ثمرة واحدة ١١٣
الشمس والطاقة «١» ١١٥
الشمس والطاقة «٢» ١١٧
ذكري ايام وليالي في نيجيريا«١»..١١٩
ذكري ايام وليالي في نيجيريا«٢»..١٢٠
ذكري ايام وليالي في نيجيريا«٣»..١٢٢
ذكري ايام وليالي في نيجيريا«٤»..١٢٤
ذكري ايام وليالي في نيجيريا«٥»..١٢٦
ذكري ايام وليالي في نيجيريا«٦»..١٢٨
ذكري ايام وليالي في نيجيريا«٧»..١٣٠
ذكري ايام وليالي في نيجيريا«٨»..١٣٢
رمضان وانتصاراته ١٣٤
الطفل واللعبة........................١٣٥
ارانب ١٣٧
بائعة الحب ١٣٩
الارتـــواء ١٤٠
الثانوية العامة والاعمال العامة ١٤٢
اسألي مرآتك ١٤٣
سينما مترو ١٤٤

تحت الطبع

- العالم من العين السحرية (الجزء الثاني)

- العالم من العين السحرية (الجزء الثالث)

- معلومة في برشامة.

رقم الإيداع ٢٠٠٦/١٧٤٣٢

دياب، عادل موسى.

فكر.. ورأى

تأليف عادل موسى دياب - ط ٠٢ - القاهرة :

دار الحياة ، ٢٠٠٦.

١٤٨ ص ، ٢٤سم. (كتاب الحياة)

١- المقالات العربية

أ- العنوان